Айболит

№26 (580) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство Экспресс»

Когда вопят эмоции, словам не верьте

стр. 21

О враче, который попал в рай

стр. 24

Волчья отметина

стр. 6

Жужжать пчёлам не трудно

стр. 9

ДУМАТЬ ЛУЧШЕ ЛЁЖА

стр. 5

Под бой курантов похрюкай от души

Давайте мышцам нагрузку

Почему говорят, что надо много двигаться, мол, тогда будешь здоровее.

1 Недостаточная физическая активность является причиной развития многих заболеваний, в том числе сердца и сосудов. Крепкие мышцы — мощный «включатель», который запускает работу всех внутренних органов и позволяет организму правильно функционировать.

2 Во время движения легкие начинают работать лучше, дыхание становится глубже.

3 Физическая активность заставляет работать головной мозг, обостряет все чувства, выводит организм из спячки. Ведь во время выполнения физических упражнений мозг должен контролировать движения человека, рассчитывать траекторию, помогать соблюдать координацию в пространстве.

4 Температура тела во время движения становится выше. Чтобы не допустить перегрева, организм запускает механизмы терморегуляции, усиливает обменные процессы, тем самым ускоряя кровообращение.

5 Люди, которые недостаточно двигаются, внешне могут оставаться здоровыми. При этом они быстро утомляются. Обменные процессы в их организме замедляются, в нем начинают накапливаться токсины. Это ослабляет иммунитет и повышает риск развития онкологии.

6 Улучшается работа пищеварительной системы, устраняются запоры, метеоризм.

P. S. Ходить полезно людям любого возраста. Это универсальная физическая нагрузка. Но ходить нужно быстро, чтобы выступил пот, тогда будет польза от тренировок. Важно не перенапрягаться. Ну а любителям бега достаточно 30-минутной пробежки, чтобы ощутить прилив счастья. А еще бег избавляет от депрессии.

ЗАМЕНИТЕ СЛОВО «ПРОБЛЕМА» СЛОВОМ «ПРИКЛЮЧЕНИЕ» — И ЖИЗНЬ СТАНЕТ ИНТЕРЕСНЕЕ.

Полезно знать

● **У вас то и дело скачет давление?** Понаблюдайте, в какое время суток это происходит. Приступ гипертонии, случившийся утром, указывает на то, что у вас плохой характер. Дневной — на то, что вы не любите свою работу. Вечерний говорит о том, что вы страдаете от затянувшегося одиночества.

● **Чтобы дыхание было свежим,** пожуйте семена фенхеля. А если запах идет изнутри, заварите в стакане кипятка 1 чайн. ложку смеси молотого кардамона, молотой корицы и молотых лавровых листьев, взятых в равных пропорциях. Охладите и пейте 2 раза в день.

● **Болит спина?** Разведите 1 ст. ложку молотого имбиря в 1 стакане теплой воды. Смочите хлопчатобумажное полотенце, слегка отожмите, приложите к больному месту, как компресс, и держите ночь. Лечитесь до выздоровления.

Новости

НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ ОТ СТАТИНОВ?

Известные ученые в течение 15 лет проводили исследование о влиянии холестерина в крови на сердечно-сосудистые заболевания и не нашли никакой связи. Как не нашли никакой пользы от статинов. Но иногда они дают серьезные побочные эффекты. Парадоксально, но ученые теперь утверждают, что холестерин не мешает жить долго. А вот у здоровых людей с низким холестерином большой шанс заболеть раком или подхватить инфекционное заболевание.

ЕСЛИ ВАМ НОЧАМИ НЕ СПИТСЯ...

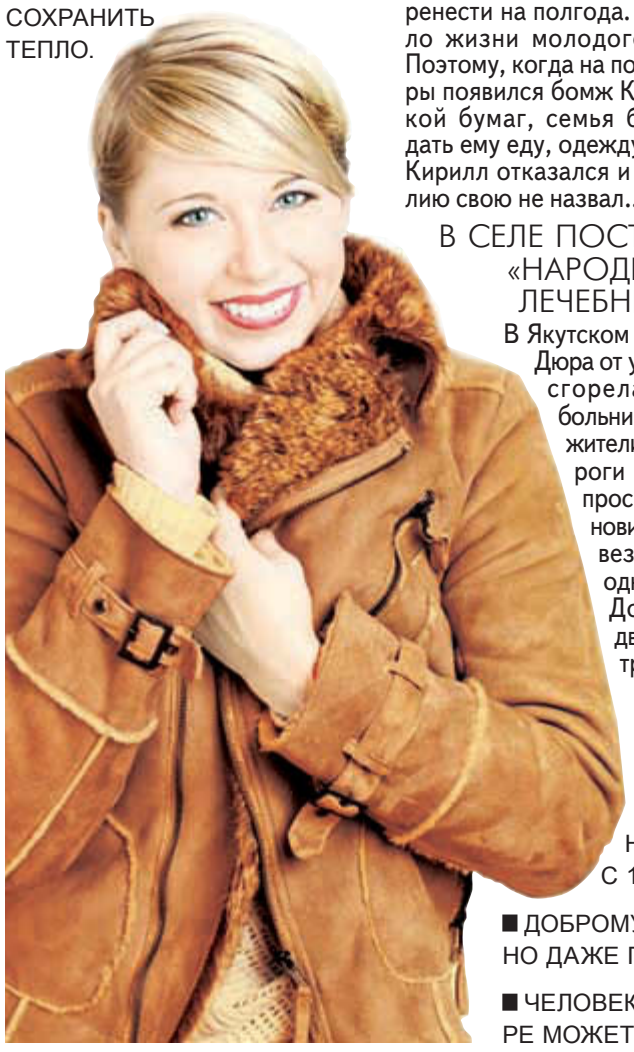
Недавно ученые обобщили результаты научных работ с 1974 по 2016 год, посвященных влиянию бессонницы на депрессию. Впавших в депрессию людей принудительно лишали сна. Выяснилось, что бессонница смягчает депрессию и тревожные расстройства. Так что если вам ночами не спится, может быть, так ваш организм борется с наступающей депрессией?

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ — СКАНДАЛ!

Недавно психологи провели исследование. Оказалось, что семейные скандалы чаще всего происходят вечером в четверг. Женщины выходят из себя быстрее и чаще, чем мужчины. Их раздражают мужья, отказывающиеся мыть посуду. А мужчин раздражают жены, долго прихорашивающиеся перед зеркалом, придирки и привычка оставлять включенным свет. В общем, супруги ссорятся из-за разных мелочей.

■ ПРИ ВАРИКОЗЕ ЗАЛЕЙТЕ 250 Г НАТЕРТОГО ИЛИ РАЗМЯТОГО ЧЕСНОКА 350 Г ЖИДКОГО МЕДА. ПЕРЕМЕШАЙТЕ, НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. КУРС — 1-2 МЕСЯЦА.

■ ЗЯБНУТ РУКИ И НОГИ? ЧАЩЕ ЕШЬТЕ КАРТОФЕЛЬ. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО КАЛИЯ, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ТЕПЛО.



Они живут рядом — *О людях хороших*

Без больницы нельзя...

БОМЖ КИРИЛЛ СЛОВНО АНГЕЛ-СПАСИТЕЛЬ...

40-летний Кирилл давно живет на улице. Недавно в мусорке он увидел целлофановый пакет, в котором оказались чужие документы: паспорт, медицинский полис, направление на операцию на сердце. Они принадлежали 18-летнему юноше, которого накануне ограбили неизвестные. Без документов операцию могли перенести на полгода. Это угрожало жизни молодого человека. Поэтому, когда на пороге квартиры появился бомж Кирилл с папкой бумаг, семья была готова дать ему еду, одежду, деньги. Но Кирилл отказался и даже фамилию свою не назвал...

В СЕЛЕ ПОСТРОИЛИ «НАРОДНУЮ ЛЕЧЕБНИЦУ»

В Якутском селе Кытыл-Дюра от удара молнии сгорела сельская больница. Почти год жители обивали пороги кабинетов с просьбой восстановить здание, но везде слышали одно: денег нет. До райцентра двести километров. Люди не выживут без больницы. И они начали сами ее строить: кто-то помогает рублем, кто-то — рабочими руками, кто-то — техникой. А еще люди ездят с концертами самодеятельности в район и собрали уже почти 200 тысяч рублей. Один из депутатов выделил 700 тысяч рублей. Скоро начнет действовать стационар на 4 койки. Теперь жители села беспокоятся, примут ли чиновники новый объект — «народную больницу».

У ЛЁПЫ ТЕПЕРЬ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Марине Мыриной из Томска поставили диагноз лейкоз. В соседних палатах лежали дети. Вот кому действительно было плохо. И вот что задумала Марина: раздобыла смешной костюм клоуна. После химиотерапии она превращалась в Лепу Сосискина: надевала носик, шапочку, брала игрушки и отправлялась к маленьким пациентам. Дети узнали, в какой палате лежит веселый человек, и, проходя мимо, заглядывали и кричали: «Сосискин, привет!» Иногда жаловались: «Мне катетер поставили!» — «Посмотри, у меня такой же», — отвечал клоун. Дети удивлялись: «А что, клоуны тоже болеют?» После выписки из онкологического отделения Марина поняла, что Сосискин должен продолжать ходить к детям. «К некоторым достаточно просто зайти посидеть рядом, взять за руку, — говорит больничный клоун. — Бывают и тяжелые моменты. Придешь в отделение утром и видишь, что у малыша шансов нет, но он из последних сил тебе улыбается. А в обед уже умер...»

Недавно Сосискину выделили в больнице личный кабинет. Теперь дети Лепе не удивляются — его ждут. Раньше в коридорах висела тишина, прерывавшаяся плачем. Но в последнее время там можно услышать и детский смех.

Намотай на ус

■ ПАМЯТЬ СТАНЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ МАЛЕНЬКУЮ ЩЕПОТКУ ЧЕРНОГО ТМИНА, СМЕШАННОГО С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА.

■ ДОБРОМУ ЧЕЛОВЕКУ БЫВАЕТ СТЫДНО ДАЖЕ ПЕРЕД СОБАКОЙ.

■ ЧЕЛОВЕК С ДУРНЫМ СЕРДЦЕМ И В ДОБРЕ МОЖЕТ НАЙТИ ЗЛО.

О бессмертии

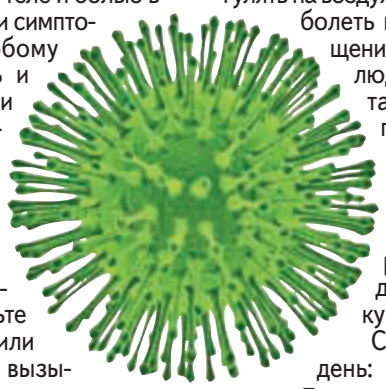
Се ля ви...

СТАРЕНИЕ И СМЕРТЬ — ЭТО НЕ КАПРИЗ ПРИРОДЫ, А МАТЕМАТИЧЕСКАЯ НЕИЗБЕЖНОСТЬ.

Недавно международная группа известных ученых пришла к окончательному выводу: старение и смерть — это не каприз природы, а математическая неизбежность. Дело в том, что перед каждой клеткой стоят противоположные задачи. С одной стороны, она должна выжить сама, а с другой — способствовать выживанию всего организма. Организм стареет, когда в нем накапливаются плохо работающие, «уставшие» клетки. Казалось бы, нужно, чтобы им на смену пришли новые и энергичные. Однако это однозначно приводит к росту раковых заболеваний (победившие энергичные клетки начинают бесконтрольно размножаться). А если избавиться от раковых клеток, то их место займут прежние «уставшие». Круг замыкается. Поэтому все чаще клетки «выбирают» выживание всего организма, а не собственное благополучие. Что и приводит к старению, а затем и смерти. Похоже, на сегодняшний день этот конфликт интересов неразрешим, и ученые могут лишь замедлить старение, но не отменить его вовсе.

Грипп на головы!

Он приходит из дальних стран, неожиданно сваливается на наши головы, да еще и мутирует. Как обезопасить себя от этого коварного пришельца, предупредить или хотя бы снизить опасные для здоровья разрушительные последствия.



Угадать, какой именно грипп гуляет по стране, заранее невозможно. Гонконгский вирус гриппа, например (его ждут эпидемиологи нынешней зимой), сопровождается высокой температурой, общим плохим самочувствием, головной болью, ломотой в теле и болью в горле. По сути, эти симптомы присущи любому гриппу. Но есть и особенность: при гонконгском тяжесть состояния часто стремительно нарастает, быстро развивается бронхит, а затем и пневмония. Поэтому будьте начеку: заподозрили грипп — срочно вызывайте врача. Особенно надо быть бдительным, если грипп протекает тяжело, когда катаральные явления спустились вниз — в бронхи, в дыхательные пути. Стоит бить тревогу, если уже развилась пневмония, появилась одышка или затрудненное дыхание во время покоя. У детей до пяти лет может быть свистящее дыхание. Дальше может развиться отек легких и даже отек мозга, а это приводит к смерти. Если вовремя не вызвать врача и не лечиться, можно ждать серьезных осложнений.

Не забывайте, что в воздухе вирус гриппа сохраняет свою жизнеспособность и инфекционную опасность в течение нескольких часов, а на поверхностях мебели — до четырех суток. Чего не любит вирус, так это высокой температуры, особенно ультрафиолетового излучения.

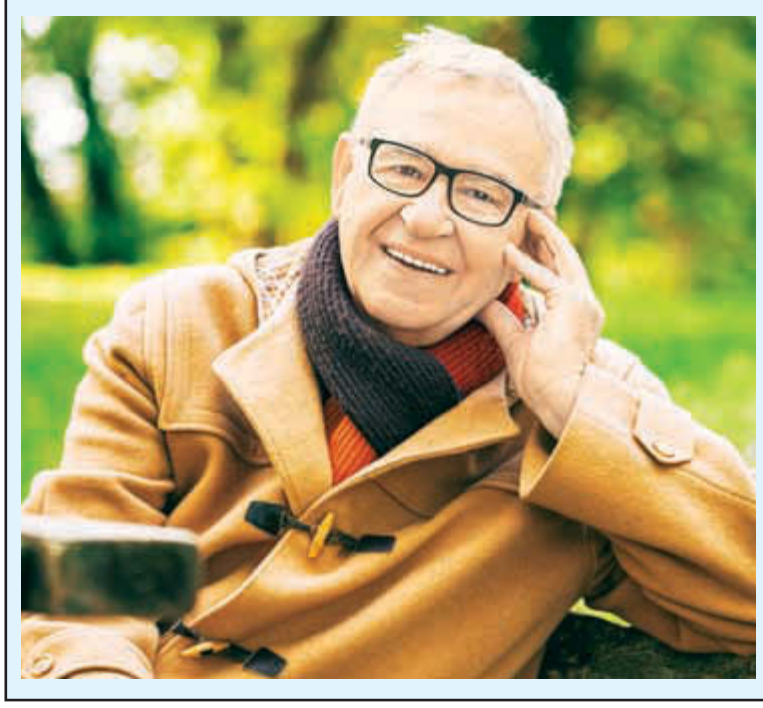
В гриппозный сезон важно также всем без исключения принимать витамины, пить больше жидкости, проветривать помещения и почаще гулять на воздухе. Вероятность заболеть в закрытом помещении при скученности людей резко возрастает. Чем чаще его проветривать, тем меньше в воздухе вирусов и ниже вероятность заболеть. А еще надо регулярно проводить влажную уборку помещений.

Советы на каждый день:

- по возможности избегайте многолюдных мест, компаний друзей и знакомых, отворачивайтесь от тех, кто кашляет, чихает и сморкается;
- в местах скопления людей и при близком контакте с ними (в общественном транспорте или магазине) надевайте маску, защищающую нос и рот;
- старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту и глазам;
- не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены: полотенцем, носовым платком. Не берите в руки чужие мобильные телефоны — на них могут быть вирусы гриппа;
- чаще мойте руки с мылом;
- проветривайте жилые, учебные и рабочие помещения, проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств;
- ежедневно ешьте овощи и фрукты, пейте больше жидкости, особенно ягодных кислых морсов, фруктовых соков;
- больше спите и отдыхайте, гуляйте на свежем воздухе.

Все это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям. А при появлении первых симптомов гриппа — повышение температуры тела, головная боль, насморк, боль в горле, кашель, рвота, жидкий стул — не ходите на занятия и на работу, останьтесь дома и немедленно вызывайте врача из поликлиники или скорую помощь.

И. В. Васильченко, эпидемиолог



Теперь зимой моя семья не заболеет

Узнала хороший рецепт снадобья, которое лечит кашель, насморк, ангину, пневмонию, и приготовила его. Надеюсь, теперь моя семья не заболеет зимой. Как только зацвел чистотел, днем в сухую солнечную погоду пошла в огород, срезала всю надземную часть, сразу порезала и пропустила через мясорубку (мыть траву не надо!). Кашицу оставила до вечера в эмалированной посуде. Вечером выжала сок в стеклянную емкость и поставила в холодильник до утра. Утром осторожно, не взбалтывая, слила чистый сок. Сколько сока получилось, столько нужно добавить меда и водки. Размешала, чтобы мед растворился, — лекарство готово! Принимать нужно 1 раз в день — утром, натощак. Час ничего не есть, лекарство не запивать и не заедать. Пить по 1 ст. ложке 5 дней. Затем сделать на 5 дней перерыв и снова пить пять дней. Это лекарство можно пить для профилактики каждый месяц в течение 5 дней.

О. В. Немухина, Ярославская обл.

Как я лечу бронхит и кашель

Один стакан мелко нарезанной капусты заливаю 5 стаканами воды и ставлю на водяную баню на полчаса. Затем отвар процеживаю, доливаю воды до первоначального объема и добавляю 200 г меда. Пью по 1/2 стакана 3-5 раз в день. А при сильном гайморите поможет спиртовая настойка из трав «Ротокан» (продается в аптеке). На 1 стакан теплой воды возьмите 1 ст. ложку настойки и резиновой грушей промывайте нос 2 раза в день. Вначале будет сильно щипать, поэтому придется потерпеть.

Н. Н. Чайкина, Мурманская обл.

Бородавка «сидела» на шее

Чем только не пробовала ее вывести: и чистотелом, и чесноком, и уксусом — без толку. Помог обычный строительный скотч. Отрезала от ленты кусочек и наклеила на проблемное место. Сверху залепила пластырем. Через неделю скотч удалила. Промыла заклеенный участок водой и осторожно потерла пемзой. На другой день опять заклеила скотчем, уже на 5 дней. После трех процедур бородавка пропала. И вот уже год не появляется.

И. Я. Саенко, Краснодар

Пригодится

ЗАМУЧИЛ храп? Ежедневно перед сном закапывайте в каждую ноздрю по капле облепихового масла.

ИКОТА быстро пройдет, если выпить стакан воды, в которой растворена 1 чайн. ложка сахара.

ГОЛОВА болит? Смешайте 1/2 чайн. ложки сухого имбиря с горячей водой до пастообразного состояния. Намажьте пасту на лоб. Возможно небольшое жжение, но это не страшно.

ОТ малокровия и сахарного диабета очистите айву от семян, положите в термос, залейте кипятком в соотношении 1:20 и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ язвы желудка и двенадцатиперстной кишки измельчите в кофемолке горсть арахиса. Разведите кипятком 1:3. Принимайте по 2-3 ст. ложки смеси 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Ищем причину — *Прикинь на себя*

Вы проснулись — и уже не уснуть?

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПРОБУЖДАЕТСЯ ПО НОЧАМ? КАК ИЗБЕЖАТЬ ТАКИХ ПРОБУЖДЕНИЙ И НАЛАДИТЬ СОН?

Стоит обратиться к флебологу

Внезапные пробуждения могут быть вызваны неприятными ощущениями в ногах, зудом, покалыванием. Если никаких видимых причин нет, можно предположить проблемы с венами или сосудами. Поэтому стоит обратиться к флебологу. Если с сосудами все в порядке, возможно, так проявляется синдром беспокойных ног. В этом случае хорошо помогает массаж.

К эндокринологу...

Нередко человек пробуждается от голода. Специалисты по питанию это называют ночным жором. Стоит проконсультироваться у эндокринолога: ведь приступы ночного голода могут быть спровоцированы падением уровня глюкозы. Кстати, «голодные просыпания» свойственны людям, которые сидят на строгих диетах и днем жестко ограничивают себя в питании.

А может, у вас «бессонная» депрессия?

Если вы регулярно просыпаетесь ближе к утру и с трудом потом засыпаете, — это может быть признаком депрессии. Особенно, если пробуждение сопровождается ощущением одиночества, безысходности, тоски. Тут проблему со сном, скорее всего, поможет решить психолог или психотерапевт.

Ночные страхи

Одна из частых причин ночного пробуждения — так называемые ночные страхи. Человек, как правило, просыпается в состоянии ужаса. При этом редко помнит, что ему снилось. Не пытайтесь пить снотворные — такое самолечение вряд ли поможет, ведь причины страхов могут быть и психологическими, и физиологическими.

Иногда люди просыпаются якобы от звонка в дверь или по телефону. При этом за дверью никого нет и телефон молчит. Если такое произошло, пугаться не стоит. Возможно, это галлюцинация, возникшая в момент засыпания. Или она может появляться в период пробуждения. Если это единичный случай, значит, не страшно.

Сон может нарушаться из-за стресса

Если ночные пробуждения случаются не меньше трех раз в неделю на протяжении трех и более месяцев, стоит обратиться к сомнологу. Чем раньше начнется лечение, тем быстрее наступит улучшение. В зависимости от поводов для ночных пробуждений сомнолог может направить к неврологу, кардиологу, эндокринологу, флебологу или психологу.

Е. В. Голикова, сомнолог, врач II категории

ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ СМОТРЕТЬ НА ЧАСЫ, КОГДА ПРОСЫПАЕТЕСЬ. СОБЛАЗН ПРОВЕРИТЬ, СКОЛЬКО ОСТАЛОСЬ СПАТЬ, ВЕЛИК. НО ТАК ВЫ ЗАСТАВЛЯЕТЕ МОЗГ РАБОТАТЬ.

■ СОК КЛЮКВЫ, СМЕШАННЫЙ СО СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ, РАЗБАВЛЕННЫМ ВОДОЙ 1:1, ПЬЮТ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПРИ ГАСТРИТАХ И ЗАПОРАХ.

■ СОК ИЗ КЛЮКВЫ С МЕДОМ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ПРИ КАШЛЕ, ПРОСТУДЕ И АНГИНАХ.

Ситуация

Если камень застрял в мочеточнике

При мочекаменной болезни часто камень застревает в мочеточнике, вызывая мучительную режуще-колющую боль в области поясницы. Это сопровождается тошнотой и рвотой, в моче может появиться кровь.

ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ?

Ситуация всегда критическая: если в мочеточнике застрял камень и его вовремя не ликвидировать, может развиться серьезное осложнение — обструктивный пиелонефрит, который, в свою очередь, требует проведения экстренного лечения в стационаре. Страдальцу может потребоваться серьезное хирургическое лечение и даже удаление почки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Если возникли симптомы, которые говорят о наличии камня в мочеточнике, необходимо срочно обратиться за помощью к урологу. Своевременное лечение поможет избежать серьезных последствий. Еще пару десятков лет назад больным, у которых были камни в мочеточнике, лечение давалось нелегко. От камней избавлялись только с помощью операции, а для экстренного возобновления оттока мочи из почки выполняли нефростомию (хирург устанавливал дренажную трубку, по которой стекала моча). Теперь практически отказались от открытых операций по удалению камней из мочеточника.

Методы дренирования почки тоже изменились. А для восстановления нормального оттока мочи применяют специальные катетеры-стенты — особые трубки устанавливают эндоскопически и надежно фиксируют одним концом в мочевом пузыре, а другим — в почке. Это намного комфортнее и эффективнее для больных, чем стома.

Что же касается хирургического лечения пациентов с камнями в мочеточнике, то в большинстве случаев сегодня используется уретеролитотрипсия — контактное или дистанционное (бесконтактное) дробление камней. С помощью этого метода удаляют камни из мочеточника, почки, мочевого пузыря.

О ДРОБЛЕНИИ КАМНЕЙ ПОДРОБНЕЕ

Во время контактной литотрипсии хирург подбирается к камням через мочевыводящую систему, используя при этом специальный эндоскоп. Бесконтактная литотрипсия не требует хирургического вмешательства для удаления камня. Раздробить камень в устье мочеточника, как в любом другом месте, можно с помощью ультразвука или магнитно-резонансными волнами. Место нахождения камней определяется с помощью ультразвуковой диагностики, рентгена, а в сложных случаях используют МРТ. Воздействуя на камень невидимыми ударными волнами, врач добивается того, что он дробится на мельчайшие частички, которые выводятся через мочевыводящие пути.

Большой плюс литотрипсии — пациенту не нужно проводить полостную операцию, чтобы извлечь мелкие или средние камни из почки или мочеточника. Это снижает риск возникновения послеоперационных осложнений.

КАМНИ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ СНОВА

Мочекаменная болезнь — серьезное заболевание. Появившись однажды, оно часто преследует человека на протяжении всей жизни. Иногда после раздробления камня в мочеточнике народные средства помогают значительно отсрочить следующее образование камня.

Литотрипсия необходима при непроходящей или постоянно повторяющейся почечной колике с диагностированным камнем в мочеточнике; камнях в почках, мочевом пузыре, мочеточнике, которые самостоятельно не могут отойти из-за размеров, превышающих диаметр уретры и мочеточников (если в мочеточнике обнаружен очень большой камень, операция может стать единственным методом лечения).

P. S. Удаление камней методом дробления противопоказано, если нарушена свертываемость крови, при онкологических заболеваниях, беременности, больших кистах почек, аневризме аорты, наличии у пациента стимулятора ритма сердца. Не получится раздробить с помощью литотрипсии коралловидные камни почек. Тут потребуется полостная операция.

Пригодится

■ СОК РЕПЧАТОГО ЛУКА РАСТВОРЯЕТ ПЕСОК И МЕЛКИЕ КАМНИ В ПОЧКАХ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛУКА ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ ПЕСОК В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ В КАМНИ, НАДО ЕЖЕДНЕВНО ПИТЬ КРЕПКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.

■ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПЕСКА В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ, ЕСЛИ ПОСТОЯННО ПИТЬ ОТВАРЫ И КОМПОТЫ ИЗ СУШЕНОЙ ГРУШИ.

Кусочек ногтя прирос, и шрама почти не видно...

Случилась оказия на работе — при раскройке шпона отхватил половину фаланги большого пальца на руке. Нож был большой и остро заточенный. Кость, слава богу, вроде не задел. Фаланга держалась на небольшом лоскуте кожи. Остановил кровь, прилепил кусок, как раньше было, замотал с горем пополам и поехал сдаваться в травмпункт. Хирург, солидный дядечка в халате, осмотрел мою «боевую рану», выведал все подробности и вынес вердикт: «Шить не будем, может загноиться!» Начал обрабатывать рану. Я с любопытством разглядывал его манипуляции. В один из моментов он наклонился к моему уху и что-то тихо спросил. Я на секунду отвлекся, и он резким движением щипцами оторвал часть ногтя от моего искалеченного пальца! О боги! Мир потух перед моими глазами! Такой жуткой боли я еще не испытывал никогда в жизни! Как потом объяснил врач, этот кусочек ногтя был уже не жилец, а только мешал бы заживлению.

История закончилась благополучно. Кусок пальца доктор прилепил назад и зафиксировал пластырем. По рекомендации хирурга я периодически смачивал его в водке для дезинфекции. Пару недель ходил на перевязки в поликлинику. Кусочек фаланги прирос, и шрама почти не видно. Всем желаю здоровья и не болеть!

Дмитрий, Хабаровск

Люди и звери — *Такая история*

Подружка Лариска

У Андрея Ивановича Зыкина одна отрада — любимая крыса Лариска. Она живет у старика уже три года, и Андрей Иванович считает ее своей кормилицей.

Крыса вовсе не декоративная, а самая настоящая. Подружились они в печальное для Зыкина время, когда у него умерла жена и он остался совсем один. Тяжело и тоскливо было вдовцу. Забредшей к нему «в гости» молодой крыске он даже обрадовался. Эта тварь как-то сама собой прижилась, стала частым гостем, а потом и вовсе поселилась в квартире на правах члена семьи. Старик делился с ней печалями, угощал свою подружку сухариками и кашей.

Лара с умным видом слушала его и, казалось, понимала хозяина с полуслова. Осмелев, она стала забираться к нему на колени и жмурилась от удовольствия, когда старик гладил ее по спинке и почесывал за ушком. Ему действительно стало легче, и он всем сердцем привязался к Ларе.

Пенсия у старика маленькая, он еле сводит концы с концами. Однажды, когда ломал голову, где взять деньги, Лариска откуда-то приволокла помятую, слегка надорванную тысячерублевую купюру. Наверное, «приватизировала» у соседей. Зыкин поблагодарил ее, но попросил больше никого не грабить. Но месяц спустя Лариска снова принесла ему гостинец — золотое колечко. Андрей Иванович хранил его у себя несколько месяцев, а потом, когда потребовались деньги на ремонт прогнивших труб, продал и смог расплатиться.

А потом случилась беда. Старик споткнулся дома и сломал ногу. Да еще и головой сильно ударился. Кое-как дополз до дивана. Несколько дней он почти не вставал с кровати. Телефон был отключен за неуплату, в гости к нему никто не приходил. Поняв, что с хозяином случилась беда, крыса превратилась в заботливую няньку. Таскала из кухни сухари и клала их хозяину на грудь. Лишь через несколько дней Андрей Иванович собрался с силами, доковылял до соседей и попросил о помощи. Нога срослась кривовато, но он может ходить с палочкой.

P. S. ЖАЛЬ, ЧТО КРЫСЫ СЛИШКОМ МАЛО ЖИВУТ. УЖЕ В ТРИ ГОДА ЗВЕРЕК СЧИТАЕТСЯ СТАРЫМ. КОГДА АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ ДУМАЕТ ОБ ЭТОМ, ЕМУ СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ ГРУСТНО. ВЕДЬ ЕГО ПОДРУЖКА — УЖЕ БАБУШКА! НО, МОЖЕТ, БОГ СМИЛУЕТСЯ И СДЕЛАЕТ ЛАРИСКУ ДОЛГОЖИТЕЛЬНИЦЕЙ ЕМУ НА РАДОСТЬ?!

Авторитеты дают советы

Не перегори!

Постоянная борьба между «должен» и «хочу» приводит к ранней старости и даже смерти от переутомления.

ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДОМА — И УСТАЛА?

Молодая мама с грудным младенцем иногда жалуется на лень. Вроде целый день дома, а ничего не сделано! Но вот так ее организм старается сберечь и восстановить силы, потраченные на беременность, роды, гормональную перестройку, уход за младенцем. В лени могут обвинить и человека, страдающего тяжелой депрессией. В этой борьбе за выживание все силы уходят на преодоление угнетенного состояния.

РУГАТЬ ЛИ ЛЕНИВЫХ ДЕТЕЙ?

Причина неудач в школе — не лень, а отсутствие у детей навыков и нужных знаний. Ученики просто не понимают и не знают, как правильно выполнить задание. Когда они ухватывают суть, приобретают навык — лень исчезает.

Однажды ученые провели такой эксперимент. Они прикрепили к рукам учеников прибор эргограф. Он показал еще одну удивительную вещь: если усталых детей критиковать и ругать, они теряют последние силы, и решать задачи и правда становится лень. А вот после похвалы энергия восстанавливается. Даже если ваш ребенок устал, появляются силы, и лень улетучивается.

ОН УВЕРЯЕТ, ЧТО НЕ В СИЛАХ ВСТАТЬ

Нежелание подростка встать с дивана связано с эмоциональным переутомлением. Он уверяет, что не в силах встать. Думаете, притворяется? Нет! Подросток не притворяется. У него на самом деле почти не остается сил. Бурный рост организма, гормональные изменения, неожиданное превращение детского тела в иное, перестройка нервной системы, половое созревание — трудно представить, сколько энергии нужно организму, чтобы все это пережить. Но если все же представить удается, можно легко простить подростку приступ лени.

«Я ДОЛЖЕН» И «Я ХОЧУ»

Впрочем, лень может быть вызвана тем, что не хочется что-то делать. «Я должен» не совпадает с «я хочу». И нелюбимое дело, нелюбимая работа откладываются на потом. При этом внутри идет страшная борьба между долженствованием и нежеланием. В таком случае не вините себя в лени. Часто лень указывает на заведомую бесполезность предстоящей работы. Лень может быть связана с неподготовленностью к решению задачи. У мозга недостаточно информации. Надо еще подумать! И вместо важной работы человек начинает перекладывать вещи в шкафу или мыть плиту...

Постоянная борьба между «должен» и «хочу» быстро изнашивает организм.

Во время безделья повышается способность к творчеству, к нестандартному решению задач. В японском языке есть слово «бокетто» — продолжительное, вроде как бессмысленное смотрение вдаль. Это не праздное расслабление, а самая интенсивная умственная и духовная работа, которая дает способность к озарению.

НЕ ПРИНУЖДАЙТЕ СЕБЯ...

Непрерывное принуждение себя к труду вредно. У трудоголиков проблемы с хорошим гормоном — дофамином, которого у лентяев в избытке. Именно дофамин, гормон радости и здоровья, позволяет без угрызений совести расслабиться и отдохнуть, прекратить на время тратить драгоценный ресурс, жизненную энергию. Работать, безусловно, необходимо. И работа должна приносить удовлетворение — тогда она даже защищает от стресса. Но нельзя не выключать даже простой бытовой прибор — он перегорит. Так и человек. Если есть условия, можно полежать и отдохнуть: лежа человек на 10% лучше справляется с задачами в течение дня. Например, Уинстон Черчилль даже приказал оборудовать для себя комнату отдыха, куда удалялся в перерывах между заседаниями парламента. В итоге он прожил долго, отличался отменным здоровьем, несмотря на вредные привычки. И до глубокой старости сохранил здравый ум и трезвую память. Пушкин тоже писал свои поэмы лежа в кровати — так у него лучше получалось.

С. Т. Аленина, психолог

SOS!

■ БЕЗВОЛИЕ, НЕСПОСОБНОСТЬ К РАБОТЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКАМИ ШИЗОФРЕНИИ, ДЕПРЕССИИ, ТЯЖЕЛЫХ ЭНДОКРИННЫХ НАРУШЕНИЙ, ОНКОЛОГИИ.

■ ЛЕНЬ, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТСЯ НИ С ТОГО НИ С СЕГО, — ПОВОД ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ.

Болит?

Причина такой боли — забитые артерии

1 **Боль в нижней части спины.** Возникает, когда уменьшается приток крови к позвоночнику. Порой это приводит к болезненным грыжам и ущемлению нервов. Чтобы избежать проблемы, нужно проходить обследование раз в год.

2 **Боль в икроножной области.** Артериосклероз — утолщение артериальных стенок. Это может блокировать артерии, которые доставляют кровь к ногам. Проявляется это болью в икрах. Сдайте хотя бы анализы крови. И еще реже употребляйте продукты животного происхождения.

3 **Дискомфорт или боль в ногах и стопах.** Это говорит о болезни периферических артерий и закупорке сосудов холестериновыми бляшками или, того хуже, тромбом. В самых худших случаях это заканчивается ампутацией. Риск этого заболевания повышается у людей с наследственной предрасположенностью, у курящих и больных сердечно-сосудистыми недугами.

4 **Ушные складки.** Самый странный симптом проблем с артериями. Врачи считают его молчаливым признаком ишемической болезни сердца. Речь идет о «сворачивании» ушей по диагонали от ушного канала к нижнему краю мочки уха. Спорный признак закупоренных артерий, но стоит запланировать посещение врача. Разумеется, ушные складки могут быть лишь признаком старения организма.

5 **Эректильная дисфункция у мужчин.** Для хорошей эрекции нужен беспрепятственный кровоток. Если обнаружились проблемы, надо обратиться к андрологу. Причиной могут быть забитые артерии.

6 **Стеноз сонных артерий.** При перекрытии просвета артерии менее чем на 50% стеноз протекает бессимптомно. Первыми признаками серьезного нарушения мозгового кровообращения становятся головокружение, нарушение равновесия, головная боль, заторможенность. Что делать? Обратиться к специалисту по сосудам или терапевту.

Е. И. Аминов, специалист по сосудам

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

Зеленый чай используют при отеках и мочекаменной болезни. Смешайте 1 ст. ложку зеленого чая и 20 г травы хвоща полевого, залейте 300 мл кипятка, настаивайте час. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день. Такой настой помогает не только для лечения мочекаменной болезни и воспаления мочевого пузыря, но и при отеках сердечного происхождения.

ПОДЛЕЧИМ СУСТАВЫ

При суставном ревматизме, подагре, остеохондрозе, артрите. Смешайте 50 г порошка бодяги (аптечный препарат), по 100 мл медицинского спирта, нашатырного спирта, очищенного керосина, 4 ст. ложки горчичного порошка, 5 штук пропущенного через мясорубку горького красного перца. Смесь настаивайте в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая содержимое. Натирайте больные места перед сном.

Лечебная гимнастика — *При варикозе*

Если вы целый день сидите...

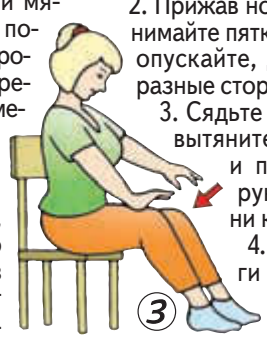
РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ НА НОГАХ. ЕСТЬ РИСК ЗАРАБОТАТЬ ВАРИКОЗ.

ГЛАВНАЯ цель такой разминки — улучшить кровообращение и предотвратить сдавливание вен в малом тазу. Поэтому, во-первых, избегайте любимой позы «нога на ногу». Ноги должны быть прямыми или согнутыми вместе под углом 90°. Во-вторых, флебологи советуют ставить ноги на подставку. Для этих целей можно приспособить любую коробку. Полезно под ноги положить массажный коврик.

А в свободные минуты катать пластмассовый мячик с шипами. Это поможет наладить кровоток в стопе, предотвратить онемение и судороги в ногах. Наконец, есть несколько упражнений, которые можно выполнять «без отрыва от производства». Каждое нужно делать 15-20 раз подряд.

1. Сидя или стоя прижмите пятки к полу, поднимайте и опускайте пальцы ног, поворачивая их из стороны в сторону.

2. Прижав носки к полу, поднимайте пятки и с усилием опускайте, двигая ими в разные стороны.



3. Сядьте на край стула, вытяните ноги вперед и похлопывайте руками от голени к бедру.

4. Приподняв ноги над полом на 20-30 см, вращайте ступнями по часовой стрелке, а затем против нее. Упражнение можно делать двумя ногами или поочередно каждой ногой.

5. Согните колени и чуть приподнимите ноги над полом. Затем покачайте ими 1-2 минуты взад-вперед.

P. S. Каждый час обязательно вставайте и ходите как минимум 10 минут.

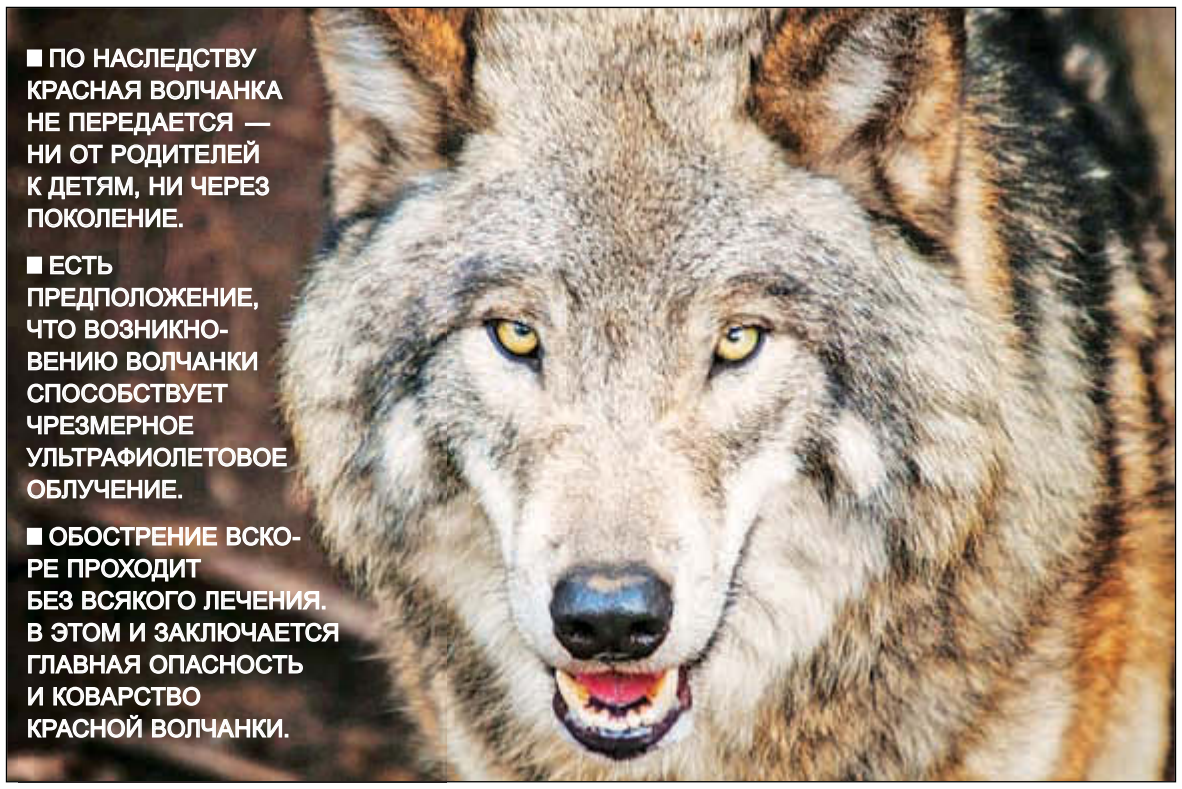
М. И. Сирина, флеболог, врач II категории

Умные мысли

■ ВОДКА — ЭТО НЕ НАПИТОК. ЭТО ТОПЛИВО, НА КОТОРОМ РАБОТАЕТ ВСЯ СТРАНА.

■ УДАР СУДЬБЫ В ЛОБ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ ДОЛГО НЕ РЕАГИРОВАЛИ НА ЕЕ ПИНКИ В ЗАД.

■ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ БЫТЬ ДУРОЧКОЙ. ВСЕГДА БЫТЬ УМНОЙ — НЕРВОВ НЕ НАПАСЕШЬСЯ.



■ ПО НАСЛЕДСТВУ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ — НИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ К ДЕТЯМ, НИ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЕ.

■ ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО ВОЗНИКНОВЕНИЮ ВОЛЧАНКИ СПОСОБСТВУЕТ ЧРЕЗМЕРНОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ.

■ ОБОСТРЕНИЕ ВСКОРЕ ПРОХОДИТ БЕЗ ВСЯКОГО ЛЕЧЕНИЯ. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ И КОВАРСТВО КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ.

Вы просили рассказать

Волчья отметина

Дочка уже 30 лет страдает редким заболеванием — системной красной волчанкой. Хотелось бы знать, передается ли она по женской линии через поколение? Дело в том, что моя давно умершая свекровь (от сына которой я родила дочь) в 1950-е годы умерла от волчанки. Тогда эту болезнь еще не диагностировали, но по симптомам очень похоже. Получается, что моя дочь унаследовала от нее болезнь через поколение, а дочка ее сына родилась тоже через поколение после нее. Неужели малышка обречена повторить судьбу моей дочери? И еще опасаюсь — вдруг она заразится от своей бабушки? Хотя по опыту знаю, что эта болезнь вроде не заразна. Но чем черт не шутит — ведь это ребенок! Мне 81 год. Надеюсь, получив ваше разъяснение, перестану волноваться и доживу свой век спокойно.

Нина Александровна, Воронежская обл.

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА

Конкретные причины возникновения системной красной волчанки до сих пор не установлены. Врачи отмечают как вероятные факторы, способствующие заболеванию, ослабленный иммунитет (или сбои в нем) и гормональные нарушения. Также есть предположение, что возникновению волчанки способствует чрезмерное ультрафиолетовое облучение. В группу риска входят девушки в период завершения полового созревания, а также беременные и кормящие женщины. Также возникновению недуга способствуют хронические инфекционные заболевания, дерматиты, частые простуды, курение и злоупотребление алкоголем, заболевания органов эндокринной системы.

НЕДУГ ЭТОТ НЕ ЗАРАЗЕН

Системная красная волчанка не обладает инфекционной природой (ни вирусной, ни бактериальной) и не передается от больного человека к здоровому. Напрямую по наследству красная волчанка не передается — ни от родителей к детям, ни через поколение. Генетически может передаваться лишь несовершенство иммунной системы — фактор, способствующий возникновению многих заболеваний, в том числе и красной волчанки.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НАДО УДЕЛЯТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ: КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ — ГЛАВНЫЙ КОЗЫРЬ В БОРЬБЕ С КРАСНОЙ ВОЛЧАНКОЙ.

БОЛЕЗНЬ РАЗВИВАЕТСЯ ИСПОДВОЛЬ

У здорового, на первый взгляд, человека происходит сбой в работе иммунной системы, и она начинает вырабатывать антитела против «родных» клеток организма. В результате собственные ткани и органы воспринимаются организмом как чужеродные объекты, и запускается программа их уничтожения, то есть по сути — самоликвидация.

Такая реакция угнетает здоровые клетки, приводя к воспалительным процессам. Главный удар при этом приходится на соединительную ткань и кровеносные сосуды. Патологический процесс приводит к изменению состояния кожи, снижению кровообращения в очаге поражения. При дальнейшем развитии красная волчанка поражает внутренние органы, нарушая работу всего организма.

КАК ОНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Симптомы красной волчанки — слабость, вялость, недомогание, повышение температуры, озноб. Чуть позже появляются красные шелушащиеся пятна на теле и покраснение (сыпь) на лице — под глазами, на щеках и переносице (по форме этот симметричный рисунок напоминает крылья бабочки). Как правило, такое обострение вскоре проходит без всякого лечения, и наступает ремиссия. В этом и заключается главная опасность и коварство красной волчанки. Больной считает, что все «рассосалось» само собой, и зачастую даже не обращается к врачу. А тем временем процесс запущен, и уже идет поражение внутренних тканей и органов. Проходит немного времени, и болезнь вспыхивает с новой силой, но уже с более тяжелыми симптомами.

* Поражаются слизистые — в полости носа и рта образуются болезненные язвочки, они мешают приему пищи и нормальному дыханию.

* Артрит — воспаляются суставы конечностей, чаще всего — фаланги пальцев ног и рук, они опухают и болят.

* Поражаются органы дыхания, легкие — возникают плевриты и пневмонии, угрожающие жизни.

* Сердечно-сосудистые нарушения — внутри сердца разрастается соединительная ткань, происходит срастание митрального клапана со створками предсердий. Это грозит острой сердечной недостаточностью и инфарктом.

* Нарушается работа почек — возникают нефриты, пиелонефриты, хроническая почечная недостаточность.

* Проблемы с нервной системой могут проявляться в виде неврозов, сильных головных болей и в конечном итоге — инсульта.

СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА ЛЕЧИТСЯ

Хотя и относится к опасным заболеваниям. При правильном лечении с ней можно жить долгие годы. Главное условие — своевременное обращение к врачу, верная постановка диагноза и выполнение всех врачебных рекомендаций в дальнейшем.

Обычно курс лечения включает гормональную терапию, иммуностимуляторы, препараты для снятия воспаления в суставах, жаропонижающие средства, кремы и мази для устранения кожных повреждений, физиотерапию. Особое внимание надо уделять укреплению иммунной системы: крепкий иммунитет — главный козырь в борьбе с красной волчанкой.

О. В. Шишкина, дерматолог, врач высшей категории

Всё, что вам нужно от кашля, — это корень имбиря

Бронхи — самое слабое звено в моем организме. Стоит слегка простудиться, кашель не дает нормально жить. Вернее, не давал, пока я не нашел простое решение. Есть, оказывается, средство, которое работает, помогает бороться с кашлем и слизью. Сам проверил и другим рекомендую. Все, что вам нужно, — это имбирь, мука, мед и оливковое масло. Надо смешать 1 ст. ложку муки с 5 ст. ложками натурального меда, добавить 1 ст. ложку тертого свежего корня имбиря и 2 ст. ложки растительного масла, лучше оливкового, но это не принципиально. Размешать в однородную массу, затем нанести на марлевую салфетку, которую положить на грудь. Обернуть тело пищевой пленкой и утеплить шарфом. Оставить компресс на ночь. Уже после первой процедуры вы начнете дышать почти свободно. Но я делаю такие компрессы сначала 3 раза подряд, а затем — по самочувствию. Обычно достаточно 3 раз. Что самое приятное — все ингредиенты натуральные и очень полезные для здоровья.

И. Д. Катушкин, Волгоград

Ожглись... Очень больно!

Как оказать первую помощь, как сделать все правильно?

■ Больно, покраснела кожа — I степень ожога.

■ Появились волдыри — II степень.

■ Образовалась рана, волдыри лопнули — III степень.

■ Обожженное место обуглилось, нет чувствительности — IV степень.

Что делать? При I и II степени охлаждать больной участок проточной водой 10-15 минут. При III и IV наложите влажную повязку. Необходимы покой и противошоковые меры.

Что нельзя делать

■ Смазывать маслом, кремом, мазью, белком. Наносить пену (пантенол) на обожженное место.

■ Отрывать прилипшую одежду.

■ Прокалывать пузыри.

■ Мочиться на ожог.

Что делать можно

■ Убрать с обожженного участка тела: одежду, пояс, часы, кольца и прочие вещи. Прилипшую одежду срезать вокруг. Нельзя ее отрывать от ожога.

Немедленно вызвать скорую, если:

■ площадь ожога больше 5 ладоней пострадавшего;

■ ожог III-IV степени;

■ ожог у ребенка или пожилого человека;

■ обожжена паховая область;

■ обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути;

■ обожжены две конечности.

Если ожог занимает площадь размером с ладонь пострадавшего, значит, обожжен один процент тела.

Ожог дыхательных путей принимается равным за 30% ожога I степени.

Если ожог не сильный

Яйцо. Размешайте свежий яичный желток с 1 ст. ложкой сливочного масла до густоты майонеза, нанесите смесь на чистую марлю и положите на больное место.

Картофель с медом. Свежий картофель очистите, ополосните и натрите на мелкой терке. К 1/2 стакана кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте, нанесите слоем в 2 см на марлю, приложите к ожогу и легко прибинтуйте. Через 4 часа повязку смените.

Капуста. Измельчите внутренние листья капусты в равной пропорции с яичным белком. Прикладывайте к месту ожога в виде компресса.

Календула. Смешайте настойку календулы и вазелин в соотношении 1:2. Мазь накладывайте на ожог.

Инфаркт по наследству

Эта беда может случиться в молодом и даже детском возрасте. Инфаркты и инсульты — это вовремя не выявленная семейная гиперхолестеринемия — одно из самых распространенных генетических заболеваний.

БОМБА С ЧАСОВЫМ МЕХАНИЗМОМ

О существовании этой болезни не знают даже многие врачи. Не подозревают о ней и те, кто ею страдает. Ведь до поры до времени повышенный уровень холестерина в крови, по вине которого случается каждый пятый инфаркт или инсульт в молодом возрасте, ничем о себе не напоминает. Печальная истина нередко выясняется, когда страшное уже произошло.

Каждый пятый инфаркт или инсульт, случившийся в молодом возрасте, происходит у людей с плохой наследственностью.

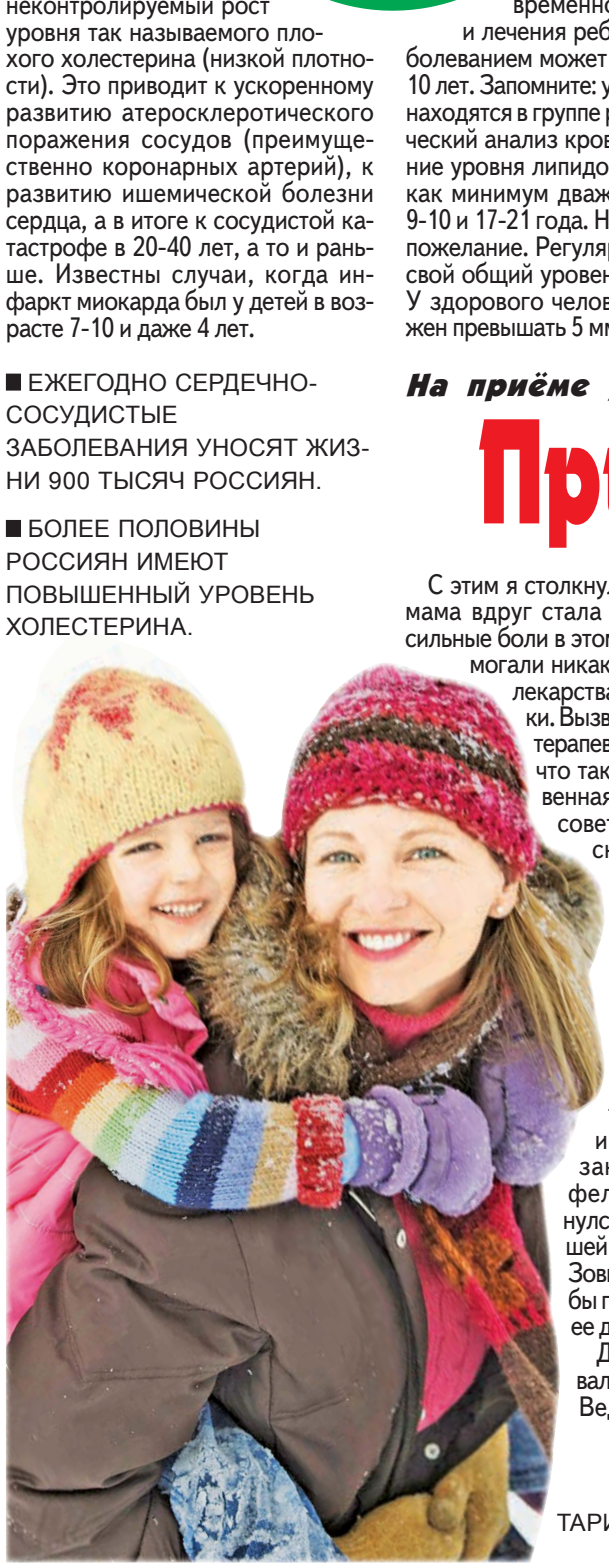
Источник бед — мутация генов, запускающая в организме неконтролируемый рост уровня так называемого плохого холестерина (низкой плотности). Это приводит к ускоренному развитию атеросклеротического поражения сосудов (преимущественно коронарных артерий), к развитию ишемической болезни сердца, а в итоге к сосудистой катастрофе в 20-40 лет, а то и раньше. Известны случаи, когда инфаркт миокарда был у детей в возрасте 7-10 и даже 4 лет.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ...

Единственный способ выявить смертельно опасное наследственное заболевание — сдать анализ крови на холестерин. К сожалению, в перечень обязательных исследований по программе диспансеризации школьников и студентов этот анализ не входит. Да и у педиатров нет привычки собирать у юных пациентов семейный анамнез по ранним сердечно-сосудистым заболеваниям (инфарктам и инсультам ближайших родственников). А ведь без современной диагностики и лечения ребенок с этим заболеванием может не дожить и до 10 лет. Запомните: у детей, которые находятся в группе риска, биохимический анализ крови на определение уровня липидов нужно делать как минимум дважды: в возрасте 9-10 и 17-21 года. Но пока это лишь пожелание. Регулярно проверяйте свой общий уровень холестерина. У здорового человека он не должен превышать 5 ммоль/л.

■ ЕЖЕГОДНО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УНОСЯТ ЖИЗНИ 900 ТЫСЯЧ РОССИЯН.

■ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЯН ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.



ЛУЧШАЯ ДИЕТА — ПОХОД В ГАСТРОНОМ БЕЗ ДЕНЕГ. ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ВЫЙДУТ СЛЮНЯМИ.

Предупредить третий инфаркт мне помогает боярышник

Мне 82 года. Перенесла инсульт и два инфаркта, но благодаря рецептам народной медицины, которые нахожу в «Айболите», мне удается держаться на плаву. Хочу поделиться своим опытом. Аритмии прогрессировать не даю, и в этом мне помогает смесь аптечных настоек боярышника, валерианы и пустырника. Каждой беру по флакону. Бутылочка с этой смесью всегда стоит у меня в тумбочке. Как только сердце начинает барахлить, принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и аритмия отступает. А одолеть стенокардию и предупредить третий инфаркт, убеждена, помогают ягоды боярышника. На один лечебный курс требуется стакан плодов. Каждое утро я наливаю в эмалированную кружку 1 стакан кипятка. Отсчитываю 25 ягод боярышника и вместе с косточками измельчаю. Засыпаю в кружку, довожу до кипения и держу на маленьком огне 10 минут. После остывания процеживаю, отжимаю, развожу отвар холодной кипяченой водой до первоначального объема и пью 3 раза в день равными порциями за 30 минут до еды.

Боярышника заготавливаю осенью очень много, чтобы зимой не покупать на рынке втридорога. Знаю, что для сердца также полезно каждый день съедать по 7-12 несоленых фисташек.

И. Н. Ромашкина, Хабаровский край

Не навреди!

Принимаем ванну правильно

Не приступайте к водным процедурам после еды. Подождите хотя бы пару часов, и лучше делайте это вечером.

1. Перед тем как окунуться в воду, смешайте несколько ложек соли с оливковым маслом. Вотрите в себя, пока соль не растворится. После такой очистки кожа будет впитывать в себя все питательные вещества. И засияет.
2. Если хотите добавить в ванну морскую соль, эфирное масло или травяной сбор, перед тем как принимать ванну, нужно вымыться под душем.
3. Не лежите в ванне больше 15 минут. Слишком долгое купание может вызвать слабость и головокружение.
4. После купания отдохните хотя бы полчаса. Поэтому, если вы торопитесь, лучше ванну не принимайте.
5. Не принимайте ванну с водой теплее 37°С. Слишком горячая вода вредна для сердца и сушит кожу.
6. Не принимайте ванну слишком часто. Кожа просто не будет успевать вырабатывать жир и станет сухой и шелушащейся — 1-2 раза в неделю вполне достаточно.

На приёме у кардиолога

При чём тут сердце?

КОГДА БОЛИТ ЖЕЛУДОК, ЭТО ВОВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО БОЛИТ ИМЕННО ОН. БЕЗ ВРАЧА ТУТ НЕ ОБОЙТИСЬ...

С этим я столкнулась, когда моя мама вдруг стала жаловаться на сильные боли в этом органе. Не помогали никакие желудочные лекарства и спазмолитики. Вызвали участкового терапевта. Она сказала, что так начинается язвенная болезнь, и посоветовала вызвать скорую. Промучившись двое суток, мама, наконец, сдалась моим уговорам. Приехавшая бригада, к моему удивлению, сразу развернула электрокардиограф и сняла показания. Молодой фельдшер повернулся ко мне: «У вашей мамы инфаркт. Зовите мужчин, чтобы помогли донести ее до машины».

Диагноз шокировал и маму, и меня. Ведь обычно инфаркт связан с плохим самочувствием, потерей сознания, посинением губ, хрипами и одышкой. В нашем случае все было вполне обыденно — просто сильные боли в области желудка, как при остром гастрите. Когда маму поместили в реанимацию, я отыскала врача, чтобы поговорить с ним. Возможно, диагноз скорой неточный, а переносная аппаратура могла дать сбой и показать неверный результат. Но врач подтвердил сказанное фельдшером — инфаркт. И из-за того, что помощь была оказана не сразу, а только через двое суток, он разросся и стал крупноочаговым. Я недоумевала: как ярко выраженные желудочные боли могли оказаться сердечными? Ведь нас в школе учили, что при инфаркте боль отдает за грудину, в левую руку или даже в шею с левой стороны. А здесь — желудок. Но, оказывается, инфаркт может маскироваться под разные недуги, в том числе под начало гастрита. Поэтому средства, которыми обычно снимаются боли в желудке, маме не помогали. При таком раскладе нужно было немедленно вызывать скорую помощь. А мы не спешили...

И. Н. Громова, Ростовская обл.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ. И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА СНИЗИТСЯ.

Болит желудок

Абдоминальная форма — очень редкая форма инфаркта: по статистике, на нее приходится меньше 15% всех случаев. У нее смазанная симптоматика. Чаще боли возникают внезапно, после физических или эмоциональных перенапряжений, по времени могут совпадать с приемом пищи. При этом болевые ощущения волнообразны, они постепенно нарастают и через полчаса-час после начала приступа становятся нестерпимыми. Боли появляются в верхней половине живота. Временное облегчение может принести прием нитроглицерина. Приступ нередко сопровождается тошнотой и даже рвотой, могут возникать паника, страх смерти. Больной обычно бледен, у него синеют губы, появляется одышка, кожа становится влажной и холодной, а язык остается чистым и влажным. Артериальное давление часто понижено, но в первые часы приступа может быть и нормальным. При осмотре живота надо обратить внимание на напряжение мышц брюшной стенки, вздутие. Со стороны сердечно-сосудистой системы обычно бывает тахикардия.

М. М. Окаева, кардиолог, врач II степени

Черемша помогла мне избавиться от аритмии

Очень долго врачи не могли найти у меня причину головокружений, быстрой утомляемости, нестабильного давления. После ЭКГ выяснилось: сердечко шалит и не хочет работать в правильном ритме — это аритмия. Около полугода пила таблетки. Случайно купила в киоске «Айболит», а там были рецепты народной медицины от аритмии. Один из них — из черемши. Именно она помогла мне избавиться от таблеток и недомогания. Регулярно готовила себе настой. Заливала 1 чайн. ложку растения 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивала 1 час. Пила по 1/3 стакана 4 раза в день. Теперь сердце бьется ровно.

И. Н. Василевская, Орловская обл.

Актуально

Чем чище яд, тем он вреднее

Эркин Тузмухамедов, известный эксперт по крепким спиртным напиткам

АВТОР УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ КНИГ ОБ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЕ ПИТИЯ (А ТАКЖЕ ФЕНОМЕНЕ ПОХМЕЛЬЯ), СУДЬЯ РОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ ВИН И КРЕПКИХ НАПИТКОВ СЕГОДНЯ В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА».

— Вы всегда напоминаете россиянам: не пейте всякую дрянь, выбирайте качественные напитки, причем не обязательно дорогие. Учитесь разбираться в том, что вам предлагают. Но как определить подделку? Только опытным путем? Но это прямая дорога к массовым отравлениям неразборчивых граждан…

— В России подделывается 30% крепкого импортного алкоголя. Важно знать, что нет и не может быть «Джонни Уокера» с голубым лейблом за 250 рублей. В дьюти-фри он стоит от 150 до нескольких тысяч евро. У нас же его можно найти за 250 рублей. Настоящий «Джонни Уокер» разливается в тару по 0,2 или 0,7 литра. А у нас — по пол-литра. С «Хенесси» та же самая ситуация.

— Вы иногда употребляете выражение «гадкие напитки». Пиво, которое продают у нас, можно пить без вреда для здоровья?

— 90% пива, продающегося в России, можно назвать псевдопивом. Это просто пойло. Я пью только живое пиво, сваренное на небольших пивоварнях. О вине: в России делается много дешевого порошкового вина. Знаете, что это такое? Спирт, вода, сахар, какие-то красители, ароматизаторы плюс порошок дубового экстракта — называется «Буазе» (в переводе с французского «дерево»). Два грамма дубового экстракта превращают литр дешевого спирта, разведенного до 40°, в некое подобие бренди, которое у нас зовут коньяком. А жуткие слабоалкогольные коктейли в банках, столь любимые молодежью, — натуральная отрава! Медики открыто говорят о баночной отраве, приводя кучу страшных примеров, но их не слышат. Чтобы не нарваться на гадкие напитки, спиртное лучше всего покупать в специализированных магазинах.

— Вы как-то сказали: «Виски честнее вина». Можно расшифровать?

— Я с большим почтением отношусь к винам. Но вин очень много, нужно всю жизнь потратить, чтобы их изучить. Бесконечные тона, полутона, нюансы, нотки… Доверчивым покупателям, не мне, проще навешать лапшу на уши. Крепкие напитки мне более интересны. С ними меньше условностей, пьешь и понимаешь — нравится или нет. Из плохого сырья нельзя сделать хороший крепкий напиток. Хорош или плох он — понятно сразу. Особенно утром!

— Почему одни люди любят виски, а другие коньяк?

— Я склонен думать, что это биохимия. Нормально, когда люди прислушиваются к своему организму. Многие ведь разучились это делать. Больные собаки и кошки безошибочно находят ту или иную лекарственную травку и никогда не отравятся. Люди же от природы оторвались. Лично мне зерновые напитки — пиво или виски — нравятся больше, чем виноградные. Дома открытая бутылка коньяка может стоять годами, хотя коньяк я уважаю. И еще многие люди следуют каким-то стереотипам. Например, статусным напитком считают «Хенесси» категории XO. Вкусно или невкусно — неважно. Важно, что именно этот напиток пьется за столом. А как — стаканами или водочными стопками — уже не важно. И закусывается резаным лимончиком, что вообще категорически неправильно. У французов от такой закуски волосы дыбом встают. Цедра лимона отбивает любой вкус. Моду на такую закуску ввел последний российский царь. Он был порядочным, добрейшим человеком, очень любил жену и детей. Так вот, если верить историкам, Николай II любил по утрам выпить немного коньяка. Но пить с утра в открытую стеснялся. И чтобы жена не учуяла запашок, закусывал лимончиком, посыпанным сахаром и щепоткой молотого кофе.

ЗАКУСЫВАТЬ СПИРТНОЕ РЕЗАНЫМ ЛИМОНЧИКОМ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕПРАВИЛЬНО. ОН ОТБИВАЕТ ВКУС ЛЮБОГО НАПИТКА.

БЫСТРЕЕ ВСЕГО АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ НАСТУПАЕТ ОТ ВОДКИ.

ДРУГИЕ НАПИТКИ СЛОЖНО ПИТЬ ЗАЛПОМ. А ВОДКУ — ЛЕГКО.

— Считается, что лучше выпить виски и коньяк, чем водку…

— Есть исследования ученых-токсикологов, в частности лаборатории профессора Нужного. Владимир Павлович написал диплом на тему похмелья и вообще долгое время изучал влияние этилового спирта и других алкогольных напитков на организм. Вывод такой: любые алкогольные напитки в чрезмерных дозах разрушают организм. Но водка — самая опасная из этих напитков. Что такое водка? Разведенный водой этиловый спирт. Никаких примесей. Организм, получая водку, не сразу распознает опасность. Грубо говоря, получает под дых «без объявления войны». От других напитков — виски, коньяка, текилы — организм мобилизуется сразу, смягчая их отрицательное воздействие. И быстрее всего алкогольная зависимость наступает от чистого этанола, то есть водки. Вот почему так опасны «ягуары» и прочие слабоалкогольные коктейли, сделанные на этиловом спирте.

В России водку — такую, какая теперь и есть, — начали делать с 1895 года по указу Николая II. Так что население привыкло к водке уже на генетическом уровне. Наша страна по потреблению алкоголя на пятом месте в мире. Причем опережающие нас молдаване и французы пьют вино, чехи любят пиво (настоящее пиво, не суррогат!). В России 90% граждан пьют водку.

— Вы утверждаете, что добавлять в виски лед — значит, портить хороший виски. Мешать виски с колой — это вообще варварство. Что еще, связанное с крепкими напитками, можно отнести к варварству?

— Изначально лед в напитках использовался, чтобы забить вкус. У американцев холодильники появились в конце XIX века. В ранние времена виски у них был низкопробным пойлом (это сейчас они стали подтягиваться к мировым образцам). В чистом виде их вообще было опасно пить. Главным качеством для ковбоев признавалась крепость напитка — чтобы с ног сшибал. Как проверить крепость? Наливали дозу виски в порох и поджигали. Если порох загорался, качество напитка считалось доказанным. Если нет — значит, кто-то нехороший сильно развел виски.

В 1826 году по заказу французского правительства великий естествоиспытатель Гей-Люссак создал гигрометр. Правительству нужно было исправно стричь налоги с алкоголя, а для этого требовалась точность в измерении. После создания гигрометра выяснилось, что дымный порох загорается после контакта с виски, у которого крепость 50 и выше градусов.

— В хорошо вам знакомом мире отечественных рок-музыкантов много пьют?

— Разумеется, если цель — напиться. Но есть и ценители. Как правило, это приходит с возрастом. Классический пример — «Машина времени». Что Макаревич с друзьями предпочитал в студенческую пору? Любой портвейн. Сейчас они с Сашей Кутиковым — ценители хороших вин, регулярно посещают дегустации известных марок. То же самое можно сказать про группу «Чайф». Начинали они с водки и пива. В нынешнем «Чайфе» некоторые совсем завязали.

— Как пить, чтобы не спиться?

— Если чувствуешь, что у тебя начинается тяга к спиртному, нужно просто остановиться и дать себе установку не пить всякую гадость. Еще один момент, сильно влияющий на скорость спивания, — напитки, которые вы пьете. Алкоголь при передозировке становится сильным ядом. Чем яд чище, тем он вреднее. Самый страшный напиток — водка. Напитки с посторонними примесями сложно пить залпом. А водку — легко. Нужно иметь самодисциплину и силу воли, чтобы остановиться.

Не навреди

Сердце как мячик

Спиртное — это яд, который отравляет мозг, почки, сосуды, желудочно-кишечный тракт, сердце.

На фоне приема алкоголя может развиться кардиопатия — неизлечимое заболевание сердца, которое в половине случаев в течение 3 лет приводит к смерти. В народе это называют пивным, или бычьим сердцем. Оно действительно увеличивается в размерах, становится похожим на мячик. Предсказать, у кого из активно пьющих и когда разовьется кардиопатия, невозможно, — это сугубо индивидуально.

Стихи наших читателей

МНЕ Б ПОКОЙ, А Я ОБЕСПОКОЕН...

Дом мой, милый сердцу, очень дорог,
Старый лифт считает этажи.
Я спускаюсь, покупаю творог,
Потихоньку продолжая жить.
Что сказать? Наверное, неплохо,
Есть во всем счастливая пора.
Надо жить спокойно, без подвоха,
Улыбаться солнышку с утра.
Не считать секунды и минуты,
Не бежать, не торопить часы
Не могу. Спешу, и почему-то
Так торопят времени басы.
Может, так я до рожденья скроен
И такой во мне заложен ген:
Мне б покой, а я обеспокоен
И другого не ищу взамен.

С. В. Саблин, Волгоград

САМА НЕ ЗНАЮ, ЧТО ХОЧУ...

Я выбежала в зимний сад
За сладким яблочком для мамы
Под новогодний снегопад,
Накинув шаль поверх пижамы.
Но яблок нет и мамы нет.
И только снега холод цепкий.
Босые ноги... мокрый след...
И удивление соседки...
Не лечит боль остаток лет.
А где любовь? И где же счастье?
И яблок нет, и мамы нет.
Зимы холодные объятья...
Деревья в образе причуд...
Как оценить то, что имею?
Сама не знаю, что хочу,
И жить, возможно, не умею.
Куда торопятся года?
Я недовольна этим бегом.
И летом — выскочу за снегом,
Пусть будут яблоки тогда...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ЖИЗНЬ — КАК ЛЕСТНИЦА: ПОДНИМАЯСЬ ПО НЕЙ, ЗДОРОВАЙТЕСЬ. КОГДА БУДЕТЕ СПУСКАТЬСЯ, КТО-НИБУДЬ РУКУ ПОДАСТ.

Полезно знать

● Шум в ушах исчезнет, если смешать 2 ст. ложки листьев мелиссы, по 1 ст. ложке листьев мяты и земляники, смесь залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 30 дней.

● Если листья любистка приложить к вискам, это усмирит головную боль. Также голова перестанет болеть, если залить стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенной измельченной травы майорана, через 30 минут процедить и принимать по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

● Страдаете аритмией? Залейте 1 стаканом кипящей воды 1 чайн. ложку сухих измельченных листьев мяты. Настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Выпейте глотками в течение дня. Ежедневно готовьте свежий настой. Лечение длительное, в течение года.

Есть такое лечение

Жужжать пчёлам не трудно

Сергей Трофимчук из села Чесма, что в Челябинской области, большую часть жизни занимается пчеловодством.

За 40 лет мужчина буквально сроднился со своими пчелами — жужжащими компаньонами. Он за ними ухаживает, а они его кормят. Но недавно у 62-летнего пчеловода появилась новая идея, как еще использовать пчел.

Сергей Иванович построил огромный улей: внутри него, как в спа-салоне, можно расслабиться, получить заряд сил и энергии. Для этого человек должен прилечь на специальную лежанку, под которой жужжат пчелы.

«Как-то я работал на пасеке: солнце, жара... Утомился — прилег и уснул. Проснулся — будто заново родился! Такой прилив сил почувствовал!» — поделился Сергей Иванович. И после полученного опыта пчелотерапии он стал приглашать снять стресс, восстановить сон и расслабиться всех своих родственников и знакомых. «Друзья после посещения «процедурной» говорили, что не заметили, как уснули. Думали, что померли», — шутит пчеловод.

Уже двенадцать полосатых жужжащих семей переехали в общий дом, построенный специально для них, и стали не только приносить мед, но и «врачевать». Теперь мужчина приглашает всех желающих испытать его чудо-процедуру. Благо жужжать пчелам не трудно.

P. S. Запахи воска, меда и дерева улучшают работу нервной системы, помогают успокоиться, снижают уровень гормона стресса. Благодаря этому нормализуется обмен веществ и улучшается самочувствие. Жужжание пчел работает как белый шум и облегчает засыпание.

Не упусти время — **Авторитеты дают советы**

Сладкая кровь

ЕСЛИ ДИАБЕТ НЕ ЛЕЧИТЬ, ОН МОЖЕТ СТАТЬ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ. КАК РАСПОЗНАТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ? КАК ЛЕЧИТЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

Не все знают, что больны

Борьба с диабетом идет с переменным успехом. Но главное условие успеха — вовремя поставленный диагноз. Многие люди обращаются за медицинской помощью, когда их состояние уже близко к критическому. Как минимум 25% людей, страдающих диабетом, не знают о своем заболевании. Они спокойно работают, занимаются домашними делами, не обращая внимания на «пустяковые» симптомы. А в это время диабет уже разрушает их организм.

С чего все начинается?

Избыток сахара в крови может вызвать дисфункцию практически всех органов. И как результат — ожирение, гликозилирование (засахаривание) клеток, поражение кровеносных сосудов, нарушение работы сердечно-сосудистой системы с угрозой инфаркта, обмороки с потерей сознания, гангрена нижних конечностей... Дальше — хуже...

Болезнь сладкоежек? Но это не так!

Считаете, что диабет развивается, если есть много сладкого? Но у недуга много других причин. Одна из них — предрасположенность, передающаяся по наследству. Но причинами диабета могут стать также неправильное питание, частые стрессы или одно сильное психоэмоциональное потрясение. И еще перенесенное тяжелое заболевание, нарушение работы печени, резкая смена образа жизни, лишний вес, тяжелый физический труд и возрастные изменения в организме.

■ Ежедневно осматривайте свои ноги, чтобы на них не было натертостей, язвочек и ссадин.

■ Мойте ноги в отваре цветков ромашки и вытирайте их насухо.

Диабет у детей

У детей причины по многим пунктам совпадают со взрослыми. Но есть и особенности, например, наличие диабета у одного или обоих родителей, большой вес ребенка при рождении (от 4,5 кг и более), нарушения обмена веществ, раннее ожирение. Также к диабету могут привести пониженный иммунитет у ребенка, частые вирусные заболевания.

Дети и молодые люди (до 30 лет), как правило, болеют диабетом I типа, то есть инсулинозависимым. Он связан с абсолютным дефицитом инсулина, проявляется остро и быстро переходит в состояние кетоацидоза — предвестника диабетической комы. Чтобы поддерживать организм, нужны регулярные инъекции инсулина. Это пожизненно.

Диабет II типа — болезнь людей взрослых и преклонного возраста. На начальной стадии уровень инсулина не падает, а иногда даже повышается. Но жировые клетки становятся нечувствительными к инсулину, а это ведет к повышению в крови уровня глюкозы.

Симптомы диабета

* Сухость во рту, повышенная жажда и частое мочеиспускание.
* Зуд кожи и половых органов.
* У женщин снижается либидо, у мужчин появляются проблемы с эрекцией.
* Появляются тяжесть в ногах, головокружение.

Далее появляются более серьезные симптомы:

* при усилении аппетита быстро теряется вес (который изначально был избыточным);
* начинаются частые простудные заболевания;
* медленно заживают раны;
* появляются судороги икроножных мышц;
* падает зрение.

При диабете I типа могут быть остеопороз, разрушение зубов, облысение. Также возможны гипертонические кризы с угрозой инсульта (инфаркта).

Какие показатели считаются нормой?

Уровень сахара измеряется в капиллярной крови, взятой утром натощак. 3,3-5,5 ммоль/л — норма; 5,5-6,8 ммоль/л — преддиабетическое состояние; 7,2 ммоль/л и более — сахарный диабет. Для подтверждения диагноза делается повторный анализ крови на сахар, затем проверяется содержание сахара в моче и уровень ИРИ (иммунореактивного инсулина). При диабете I типа ИРИ снижен, II типа — в норме или повышен.

Главное — нормализовать уровень глюкозы в крови

При этом очень важны точная диагностика и правильный подбор препарата. Больной должен постоянно контролировать уровень сахара в крови и своевременно делать инъекции инсулина, если диабет в самом разгаре. Не менее важно соблюдать диабетическую диету. Чаще ешьте бобовые, овес, овощи. И пореже жирную пищу. Ешьте часто, но маленькими порциями.

В. П. Татаркин, эндокринолог, врач высшей категории

Намотай на ус

ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ДИАГНОСТИРОВАН ДИАБЕТ, ДОЛЖНЫ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. НЕ ВЕРИТЕ? ИЗМЕРЬТЕ УРОВЕНЬ САХАРА И МИНУТ 15 БЫСТРО ПОХОДИТЕ (ХОТЯ БЫ ПРОСТО НА МЕСТЕ). ЗАТЕМ ИЗМЕРЬТЕ САХАР СНОВА — ЦИФРЫ НА ГЛЮКОМЕТРЕ ВАС ПОРАДУЮТ.

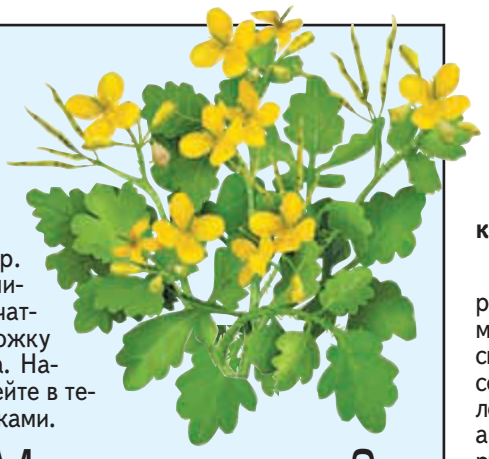
Каждое лето до самой осени пью сок лопуха

Давно болею сахарным диабетом. И каждое лето лечусь соком лопуха. Сейчас у меня на огороде целые заросли этого растения. Лопух — мой спаситель. Для снижения сахара в крови я готовлю из него лекарство. Для этого подходят только молодые листья и свежие корни растения. Каждый день отжимаю свежий сок из корней и листьев лопуха, взятых в равном соотношении и пропущенных через мясорубку. Развожу чуть больше 1 ст. ложки смеси в 1 стакане воды и выпиваю эту порцию в 3 приема перед едой. Через каждые 3-4 недели делаю перерыв на 5-10 дней. Так лечусь практически до осени.

Т. Н. Ткачук, Саратовская обл.

При климаксе

Если слабость одолела...



Поможет травяной сбор. Смешайте взятые поровну чистотел, тысячелистник, лапчатку гусиную и ромашку. Ложку сбора залейте 1 л кипятка. Настаивайте в термосе час. Пейте в течение дня небольшими глотками.

Мучают приливы?

Смешайте по горсти ясменника пахучего, листьев ежевики, цветков боярышника, траву пустырника и сушеницы болотной. Разделите на 10 равных частей. Заварите одну часть в термосе двумя стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа и выпейте в течение дня в любое время. На 7-8-й день приливы прекратятся, улучшится общее состояние. Но бросать лечение нельзя. Нужно выпить все 10 порций.

Гормоны

Для мужчин

В отличие от женщин с возрастом у мужчин не происходит резкого падения уровня половых гормонов.

Основной из них — тестостерон — снижается постепенно, примерно на 1% в год после 45 лет. Но снижению уровня тестостерона способствует злоупотребление алкоголем, недолеченные болезни (диабет, артериальная гипертензия, обструктивная болезнь легких...), «плохие» лекарства (например, «Эуфиллин», которым бесконтрольно лечат бронхиальную астму).

При недостатке этого гормона у мужчин могут появиться: сонливость или, наоборот, бессонница, раздражительность, ухудшение памяти. Снижаются работоспособность, настроение. Дефицит тестостерона приводит к снижению мышечной массы и тонуса тканей, к увеличению количества жира и развитию остеопороза. Со стороны вегетососудистой системы у мужчин могут возникать те же расстройства, что и у женщин: потливость, приливы, повышение давления... Кроме того, уменьшается либидо и появляются проблемы с эрекцией.

Женщинам при климаксе назначают гормоны. И мужчинам можно компенсировать возрастную нехватку тестостерона. Тем более что есть безопасные препараты. Выпускаются они в виде ампул для внутримышечного введения. На фоне гормональной терапии у мужчин исчезают неприятные симптомы, они выглядят и чувствуют себя моложе, энергичнее и счастливее. К ним возвращается желание любить, улучшается эрекция, да и сами сопутствующие болезни, которыми страдают мужчины, перестают прогрессировать. Но принимать тестостерон нужно не всем мужчинам.

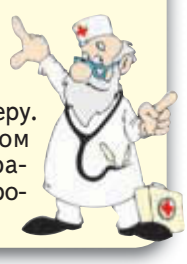
Как там, у них?

НА ВСЕХ БРАТЬЕВ — ОДНА ЖЕНА

Тибет — родина монахов — удивляет своими сексуальными традициями. Оказывается, женщин в Тибете распределяют между множеством мужчин. Не из-за любвеобильности, а из-за банальной экономики. Дело в том, что бедным семьям легче дать калым только за одну невесту. Она становится женой всех сыновей. Если сыновей много, девушку отдают за старшего. Остальные присоединяются. Спит она со всеми, начиная по старшинству, соблюдая строгое разделение брачного ложа. Вопрос об отцовстве не поднимается. Все дети имеют общую мать. Все мальчики, как и их отцы, тоже будут иметь общую жену. Такие вот высокие отношения.

КИТАЙЦЕВ ПРИЗЫВАЮТ ПЛОДИТЬСЯ И РАЗМНОЖАТЬСЯ

Коммунистическая партия Китая отменила закон «одна семья — один ребенок». По сути, это можно расценить как призыв «плодитесь и размножайтесь». Причина — население Китая из-за высокой продолжительности жизни стремительно стареет. Стране нужны новые люди, новая рабочая сила. Однако большинство женщин не хотят заводить детей из-за занятости, больших расходов на ребенка и нежелания ломать карьеру. Вот таким боком обернулось ограничение темпов роста населения.



Цифры и факты

■ В ЕВРОПЕ КАЖДАЯ 10-Я СЕМЕЙНАЯ ПАРА ПРЕДПОЧИТАЕТ СПАТЬ В ОТДЕЛЬНЫХ КРОВАТЯХ.

■ СИФИЛИС ВО ФРАНЦИИ НАЗЫВАЛИ ИТАЛЬЯНСКОЙ ОСПОЙ, В ИТАЛИИ — ИСПАНСКИМ НЕДУГОМ, В ИСПАНИИ — АНГЛИЙСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ, В АНГЛИИ — ФРАНЦУЗСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ.

■ СТРИПТИЗЕРШИ, КОТОРЫЕ ТАНЦУЮТ У ШЕСТА, ЗАРАБАТЫВАЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ВО ВРЕМЯ ОВУЛЯЦИИ.

Ещё та проблема — **На приёме у хирурга**

После родов — недержание

До недавнего времени проблем у меня не было. Два года назад родила сына. Правда, роды дались нелегко — ребенок был крупный, а у меня таз узкий. От кесарева отказалась. В результате при родах получила сильные разрывы, и меня зашили. Отлежалась, вышла на работу. Вскоре появились странные симптомы. Сначала — ощущение постороннего предмета во влагалище. Потом — тянущие боли. Терплю, надеюсь, что пройдет, но болит все чаще. А тут еще появилось недержание мочи. Стоит засмеяться, закашляться или просто напрячься — чувствую, как потекла струйка мочи. Это такой кошмар, хоть памперсы надевай! И еще: замучили ложные позывы в туалет по-большому — меня преследует чувство неопорожненного кишечника. Дома с мужем начались проблемы: я все чаще отказываюсь от секса, а муж обижается. Жизнь стала невыносимой! Что делать?

Ирина, Липецкая обл.

У 26% женщин старше 45 лет на профилактических осмотрах выявляют опущение стенок влагалища.

Так бывает при слабых мышцах тазового дна. Это, в свою очередь, может повлечь за собой целый ряд заболеваний: ректоцеле (выпячивание передней стенки прямой кишки во влагалище), цистоцеле (выпячивание мочевого пузыря, вызывающее стрессовое недержание мочи) и главное — опущение матки, что при отсутствии медицинской помощи приводит к ее выпадению. Необходима хирургическая операция по современной методике — фиксирование матки в правильном положении специальной сеточкой из пролена. Эта методика отработана хирургами за несколько лет практики и доказала свою эффективность.

Операция максимально щадящая, лапароскопическая, хотя и достаточно сложная. В области влагалища хирург делает проколы, через которые получает доступ к главному объекту операции — матке и соседним органам. С помощью введения пролеповой сеточки он фиксирует в правильном положении матку, а также переднюю и заднюю стенки влагалища. Одновременно корректируется положение мочевого пузыря, что избавляет женщину от стрессового мочеиспускания. Выпячивание прямой кишки устраняется ушиванием ее стенки в поперечном направлении. На заключительном этапе операции проводится хирургическое укрепление мышц тазового дна. Операция проходит под общей анестезией. Мучительные симптомы (боли, подтекание мочи, ложные позывы в туалет) исчезают практически на следующий же день. Реабилитация до полного выздоровления длится 1,5-2 месяца. И вы снова почувствуете себя молодой, здоровой, полноценной женщиной.

Е. С. Симаков, хирург, врач I категории

Для укрепления мышц

■ ЛЕЖА НА СПИНЕ, СОГНИТЕ НОГИ В КОЛЕНЯХ И ПОДНИМИТЕ ТАЗ. ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 РАЗ.

■ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ВЫГИБАЙТЕ СНАЧАЛА ГРУДЬ ВПЕРЕД, А ПОТОМ СПИНУ (ВТЯГИВАЯ ПРИ ЭТОМ ЖИВОТ). ПОВТОРИТЕ 10 РАЗ.

■ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, ПОДНИМАЙТЕ НОГИ ВВЕРХ ПО ОЧЕРЕДИ (КАЖДУЮ 20 РАЗ).

Восемнадцать лет назад обнаружили фиброму...

Поставили на учет. Опухоль меня не беспокоила, но осознание того, что она есть, не давало покоя. Однажды сотрудница посоветовала мне полечить фиброму травой чистотела. Я брала 1 ст. ложку сухой травы, заваривала стаканом кипятка. Давала покипеть несколько секунд, настаивала 40 минут и процеживала. В стакан воды добавляла 1 ст. ложку отвара и пила по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Потом делала перерыв на 10 дней и продолжала прием. Пропила я 3 курса. Первое время после начала лечения кружилась голова, но потом все прошло. Одновременно спринцевалась этим же отваром: на 1 стакан теплой кипяченой воды — 1 ст. ложка отвара. Делала процедуру 2 раза в неделю 3 месяца. В итоге с учета меня сняли и я забыла о фиброме навсегда.

О. В. Сивцова, Нарьян-Мар

Развеем сомнения

Эрозия шейки матки — коварный недуг

ЭТО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ. КАК И ЛЮБОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ, НО НЕПОНЯТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ЭРОЗИЯ ОБРОСЛА МИФАМИ. ИХ МЫ ПОПРОБУЕМ РАЗВЕЯТЬ.

1 **Эрозия вызывается инфекцией.** Не всегда. Шейка матки — самое уязвимое место в репродуктивной системе женщины. Травмы во время родов или полового акта, воспалительные процессы во влагалище, гормональные перестройки в организме женщины — все это может стать причиной эрозии шейки матки. Но наиболее частая причина — это инфекции. Любая, даже незначительная и не до конца пролеченная инфекция влагалища может перекинуться на стенки шейки матки. А длительное инфекционное заболевание (хламидии, микоуреаплазменная, папилломавирусная или герпетическая инфекции) изменяет свойства эпителиальных клеток, повышает скорость их деления, что в свою очередь вызывает эрозию.

2 **Эрозия шейки матки возникает у 40-летних женщин.** Действительно, раньше средний возраст женщин, подверженных патологиям шейки матки, был около 40 лет. Но за последние 10 лет эрозия помолодела. Сегодня она встречается даже у 16-летних девушек.

3 **Эрозия может исчезнуть сама собой.** Это самое большое заблуждение, которое может стоить женщине жизни. Ежегодно рак шейки матки регистрируется более чем у 600 тысяч пациенток. И основная причина этого — нелеченая эрозия, которая переходит сперва в дисплазию шейки матки (предраковое состояние), а через несколько лет и в злокачественную опухоль. Так что нарушения слизистых оболочек шейки матки — это, по сути, бомба замедленного действия. Поэтому не стоит рисковать жизнью, питая сомнительную надежду, что эрозия «рассосется» сама собой. Такие случаи, конечно же, бывают (например, после родов), но, к сожалению, довольно редко. Чтобы не запустить этот опасный недуг, нужно как минимум раз в полгода ходить на плановый осмотр к гинекологу.

> ВО ВРЕМЯ ПЕРВИЧНОГО ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ОСМОТРА ЭРОЗИЯ ВЫЯВЛЯЕТСЯ У 15-20% ЖЕНЩИН.

4 **Маленькая эрозия в раковую опухоль никогда не перерастет.** Размеры эрозии никак не влияют на ее злокачественность. А потому определить на глаз характер повреждения клеток невозможно. Врач даже при самой незначительной эрозии должен обязательно провести тщательное исследование пораженного участка вплоть до биопсии, чтобы установить окончательный диагноз и выяснить, с какой формой перерождения эпителиальных клеток он имеет дело (доброкачественной или злокачественной).

5 **Если есть эрозия, нужно обязательно делать прижигание.** До недавнего времени прижигание пораженной ткани с помощью высоких температур действительно было одним из самых распространенных методов борьбы с эрозией. Однако эффективность этого метода достигает 50-65%. Сегодня гинекологи признают, что подобная методика несет больше вреда, чем пользы, ведь ткани шейки матки после прижигания заживают крайне медленно (2-3 месяца). После прижигания у женщин довольно часто возникает эндометриоз шейки матки, нарушения менструальной функции, а во время родов шейка матки не может достаточно широко раскрыться из-за образовавшихся после процедуры рубцов.

6 **Эрозию шейки матки можно вылечить с помощью нетрадиционных методов лечения.** Только при условии, что степень повреждений тканей незначительная. Но лечение с помощью спринцевания аптечными препаратами и нетрадиционные методы лечения (рефлексотерапия, физиотерапия, фитотерапия) не дают высокого терапевтического эффекта. А потому справиться с серьезными патологиями шейки матки им не под силу. К тому же спринцевание противопоказано женщинам, страдающим аллергиями, ведь медикаменты могут вызывать у них серьезные аллергические реакции.

> ЭРОЗИЯ ПРОТЕКАЕТ БЕЗ БОЛИ, ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ И ДРУГИХ ЯВНЫХ СИМПТОМОВ.

7 **Самый эффективный метод лечения — криодеструкция.** Нет, хотя криодеструкция (вымораживание пораженных тканей низкими температурами) эффективна. Женщину, перенесшую эту операцию, более месяца беспокоят обильные сукровичные выделения. Но даже после их прекращения в течение первых трех месяцев после перенесенной операции запрещается купаться в бассейне, реке или море. Кроме того, криодеструкцию нельзя применять для лечения нерожавших пациенток, а также при наличии острых инфекций и воспалительных заболеваний во влагалище и шейке матки. Что же касается повторного применения подобной хирургии (если эрозия дала рецидив), то процент нежелательных осложнений и побочных эффектов увеличивается вдвое.

Единственным максимально эффективным методом лечения эрозии шейки матки на сегодняшний день признана лазерная хирургия. Самое главное ее преимущество перед всеми остальными методами лечения — дозированное (на строго определенной глубине) воздействие лазерного луча. Кроме того, лазерные технологии сводят к минимуму риск заражения инфекционными заболеваниями во время лечения. Еще один плюс лазерной хирургии — быстрое заживление обработанных поверхностей (эпителий повреждается точечно и неглубоко). Да и рубцы после этой процедуры не появляются, так что данный метод применим для нерожавших женщин.

Е. О. Бурмистрова, гинеколог, врач высшей категории

Да, врачи порой циничны, грубы. Но сколько спасённых жизней на их счету!

Сестра жены много лет работает в центральной больнице нашего города. Ее считают знающим, но злобным врачом. Почему злобным? Вот пример из жизни. Ночь. В приемный покой привозят дамочку с кровотечением. Осмотр на кресле, УЗИ, диагноз — внематочная беременность. Ничего необычного для гинекологии — с таким диагнозом на скорой привозят половину пациенток. Естественно, врач выписывает направление на госпитализацию. Дамочка отказывается, мол, завтра на работу, детей на мужа бросить не могу... Обезболили же, полегчало...

Врач молча печатает заявление об отказе и дает женщине на подпись. Та подписывает не читая и собирается домой. Врач читает вслух: «Я, такая-то, от госпитализации отказалась. О том, что умру через 12 часов, предупреждена. Дата, время, подпись...» — «Что?! Почему я умру? — замирает от неожиданности пациентка. — Вы что себе позволяете?!» — «Я вас обязана предупредить. Если не останетесь в больнице — умрете. Уговаривать нет времени, меня ждут пациенты», — парирует врач. «Где моя палата?» — спрашивает женщина. В общем, вылечили ее, хоть и против воли. Да, врачи порой циничны, грубы. Их поведение может казаться непонятным и неприятным. Но сколько спасенных жизней на их счету!

Иван, Екатеринбург

За кем будущее?

Кое-что новенькое

Генетики из Австралии рассказали, что у многодетных пар гены сильнее, чем у тех пар, которые имеют одного ребенка.

По их прогнозам, мужчины становятся все более необразованными, толстыми и неуклюжими, а у женщин будет раннее половое созревание. Что в итоге? Как ни странно, мужчины с лишним весом будут производить больше детей, чем худощавые. Высокие женщины будут рожать меньше, чем женщины среднего роста. Если женщина родит первенца рано и потом больше не забеременеет, то у нее может раньше наступить климакс. И еще ученые утверждают: у многодетных пар и сейчас сильнее генетика. И их потомки тоже будут иметь шансы стать многодетными. Гораздо слабее ДНК людей, имеющих лишь одного ребенка.

На количество рожденных детей влияют также вес, рост и образование родителей. Чем выше карьерные амбиции человека, тем меньше времени ему хочется тратить на детей. Поэтому плодиться будут в основном люди со средним и невысоким интеллектом.

Не хочет секса...

Оказывается, не только женщины, но и мужчины используют головную боль в качестве отговорки, когда не хотят исполнять супружеские обязанности. Почему же мужчины не хотят заниматься сексом?

- 68% мужчин отказываются от секса потому, что стало скучно. И если у мужа фантазии хоть отбавляй, а жена пассивна на любовном фронте, он наверняка найдет любовницу.
- Отказываются от секса из-за нехватки денег 48% мужчин. Загруженность на работе, бесконечные трудности — и с супружеским сексом можно распрощаться.
- Не хотят заниматься сексом со сварливыми женами 44% мужей. А все из-за постоянной критики, заниженной оценки, тотального контроля.
- Для 38% мужчин жена потеряла сексуальную привлекательность.
- Предпочитают смотреть порнофильмы вместо того, чтобы заниматься реальным сексом, 22% мужчин.

Кроме этих, есть, конечно, и другие причины — эректильная дисфункция, алкоголизм, наркомания, психические расстройства, сексуальные травмы...

Для тех, кому за...

При старческом кольпите полезно ходить в баню

Сочетание высокой температуры с влажностью улучшает обменные процессы в коже, слизистых и работу желез.

Это происходит от того, что из-за высоких температур гладкая мускулатура расслабляется, улучшается кровообращение и секреция. Если следом погрузиться в прохладную воду, резко сокращаются гладкие мышцы, сужаются сосуды. Это поддерживает тонус и эластичность тканей. Кроме того, вызывая прилив крови к стенкам влагалища, баня помогает замедлить процесс атрофии и остановить прогрессирующий старческий кольпит. Но при проблемах с сердечно-сосудистой системой (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) баню посещать нельзя. Воздержаться нужно и при варикозе и тромбофлебите.

Как там, у них?

Штраф за плохое отцовство

В Швеции отец обязан брать отпуск по уходу за ребенком. В этой стране оба родителя могут находиться в оплачиваемом отпуске по уходу за ребенком 480 дней. Причем как минимум 60 этих дней в декрете должен быть папа.

Во Франции родители имеют право делить отпуск по уходу за ребенком пополам.

В Португалии папы обязаны как минимум 5 дней провести с новорожденным малышом, иначе их ждет большой штраф.

В Испании мать обязана провести с ребенком первые 6 недель жизни. После этого испанские отцы имеют право на 10 дней декретного отпуска. Причем работодатель оплачивает родителям зарплату в полном размере.

В Германии мужчина, который берет такой отпуск, получает пособие на протяжении 14 месяцев вместо обычных 12.

В Норвегии отец в декрете — обычное явление. Каждый третий отец уходит в отпуск на 14 недель.

В Нидерландах папам декрет полагается на несколько месяцев дольше, чем мамам.

В Польше оплачиваемый декретный отпуск длится год. Первые 14 недель — для женщин, потом можно поменяться с папой. 2 недели отпуска по уходу за ребенком предназначены только для представителей сильного пола.

В Бельгии первые 3 дня отпуска мужчина получает 100% зарплаты, оставшиеся 82 дня — не больше 102 евро в сутки. Оплачивает их наниматель.

В Словении самый долгий отцовский отпуск — 13 недель. Первые 15 дней выплачивается 90% дохода мужчины (но выплаты не могут превышать размер двух средних зарплат по стране), оставшиеся дни не оплачиваются.

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ УМЕЮТ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ... ГРУППАМИ, ЧЕЛОВЕК ПО СОРОК.

Соска для малыша

На приёме у педиатра

Как правильно выбрать пустышку для малыша? Влияет ли размер пустышки на развитие и формирование прикуса и зубов?
К. Н. Макеенко, Тюмень

Пустышки лучше покупать в аптеках или специализированных магазинах. Новые пустышки обязательно должны быть герметично упакованы, в наличии должен быть колпачок для хранения, цепочка для надежного закрепления. Антивакуумные отверстия позволяют сохранить первоначальную форму пустышки. Ее размер зависит от возраста младенца: пустышки для новорожденных, для детей от 3 месяцев, для детей от 3 до 6 месяцев, для детей от 6 месяцев и старше.

По форме различают круглые и овальные пустышки. Самые популярные — ортодонтические пустышки, которые максимально повторяют форму материнского соска. Считается, что они лучше остальных способствуют правильному развитию челюсти.

Также обращайте внимание и на материал. Латексные пустышки — мягкие и эластичные, но портятся при кипячении, поэтому требуют частой смены. Силиконовые пустышки устойчивы к повреждениям (в том числе и кипячению), долговечны, не имеют запаха.

Если вы решили кормить малыша только грудью, старайтесь не предлагать ему соску. Если с грудным вскармливанием не сложилось, можно использовать пустышку. Как правило, если ребенок кричит, плачет, кормящая мама дает малышу грудь, а некормящая может предложить пустышку.

О. Н. Аксененко, педиатр

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПУСТЫШКОЙ И ПОМНИТЕ, ЧТО ИЗНАЧАЛЬНО ОНА НУЖНА ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ РЕБЕНКА, А НЕ РОДИТЕЛЕЙ.

Малыш кашляет?

ЛУКОВОЕ СНАДОБЬЕ

При сильном кашле наполните бутылку кашицей из лука, закройте, обмажьте всю бутылку тестом и поставьте в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключите, подождите, пока остынет, потом снимите тесто и откройте бутылку. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им по 1/2 чайн. ложки снадобья в день при гриппе и кашле.

НАСТОЙ СОСНОВЫХ ПОЧЕК

Вскипятите 0,5 л молока, добавьте 1 ст. ложку сосновых почек и сразу снимите с огня. Настаивайте час. Давайте ребенку в течение дня в теплом виде по 50 мл через каждые 1-2 часа. Настой почек можно приготовить на воде. Вместо сосновых почек можно использовать молодые еловые побеги. После первого же применения этого средства кашель становится мягче.

МОЛОКО С ШАЛФЕЕМ

В стакан горячего молока добавьте1 ст. ложку шалфея, доведите до кипения. Настаивайте под полотенцем 10 минут, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда, 1 чайн. ложку нутряного свиного, гусиного или барсучьего жира или сливочного масла. Давайте ребенку пить по 100 мл этого средства на ночь. Шалфей противопоказан детям до 2 лет.

Ситуация — *Советы психолога*

Ребёнок боится врачей...

РОДИТЕЛЯМ НУЖНО ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К МЫСЛИ, ЧТО ПОЛИКЛИНИКА — ЭТО СОВСЕМ НЕ СТРАШНО.

Поиграйте в доктора

Детей в возрасте до 2,5-3 лет могут пугать чужие дяди и тети, в том числе в белых халатах. Малыши очень недоверчивы к посторонним взрослым — это нормально.

Простые уговоры вроде «доктор — хороший дядя» не помогут. Ребенка пугает неизвестность, поэтому детям полезно играть «в доктора». Дайте малышу пузырек от лекарства, ватную палочку — пусть лечит «болячки» у бабушки и дедушки, сделает «прививки» папе и маме, избавит от хворей игрушки. Эта игра поможет решить большинство возникающих проблем, связанных с посещением врача.

Таким образом ребенок поймет, что поликлиника — это такая же необходимость, как, например, поход в магазин или детский сад.

Возьмите с собой игрушку

Малыш в возрасте от 3 лет уже может понять слово «надо» и в состоянии осознать, что «надо сделать прививку, чтобы не болеть».

Визит к врачу станет для него уже знакомым действием. Он теперь знает, что надо поздороваться с доктором, тот посмотрит горлышко и т. д.

Разрешите взять с собой игрушку. Скажите: «Пора и Аленку показать врачу». Возможно, доктор поддержит эту игру: осмотрит и ребенка, и куклу. Для детей до 3 лет игрушка станет отвлекающим от тревожных мыслей занятием.

Если малыш всю дорогу до поликлиники плакал, а в кабинете у врача успокоился и достойно перенес осмотр, похвалите его перед папой или бабушкой: «Он такой умница, справился!» А вот подарков лучше избегать, иначе ребенок начнет манипулировать вами, и не только в больничных вопросах.

Если предстоит болезненная процедура, говорите откровенно: «Придется потерпеть. Но я знаю, что ты у меня сильный и мужественный». Не унижайте достоинство ребенка, стыдя за слезы.

Некоторые родители пугают детей: «Будешь плохо себя вести — вызовем врача, он сделает тебе укол». Ничего, кроме негативного отношения ко всей медицине, это не вызывает.

Укол — это не страшно

Дети-дошколята часто боятся крови. Они не понимают, что с ними хотят сделать. Поэтому еще дома настройте малыша на эту процедуру: например, во время игры в доктора можно проиграть именно этот процесс и легонько «уколоть» пальчик (например, уголком, свернутым из бумаги) или просто слегка ущипнуть его за пальчик. Ребенок поймет, что ничего страшного в этом нет.

И. В. Резник, детский психолог

Знаете ли вы, что...

● Кесарево сечение является древнейшей полостной операцией. Упоминания о ней встречаются в греческих мифах, а также исторических документах Индии, Египта, Римской империи и Китая. Кесарево сечение неслучайно созвучно с именем Гая Юлия Цезаря. Его мать умерла во время родов, а ребенка извлекли на свет врачи. А «кесарь» дословно переводится как «его вырезали».

● В древности такая операция проводилась только на мертвой матери во имя спасения жизни ребенка. Лишь в 1521 году французский врач Руссо описал проведение кесарева сечения у живой женщины.

● Сейчас большинство операций кесарева сечения делается под спинальной или эпидуральной анестезией. Женщина все время остается в сознании и может сразу увидеть своего ребенка. Плюс такой анестезии еще и в том, что мама может кормить кроху сразу после операции (препарат не попадает в грудное молоко).

Доктор посоветовал закапывать сок алоэ

Когда у ребенка увеличиваются аденоиды, большинство врачей советуют делать операцию. У меня в детстве тоже была такая проблема. Не мог дышать носом, ходил с открытым ртом. Перед школой мать повела меня к врачу. Принимал опытный пожилой отоларинголог. Так вот он посоветовал в течение года перед сном капать в каждую ноздрю по 1-2 капли сока алоэ. Так как сок горький, я просил сахар или конфету, но потом привык и уже не заедал лекарство сладостями. Сок надо закапывать лежа, стараться не глотать его минут пять и дышать ртом. Через несколько месяцев аденоиды рассосались, но лечить меня мама продолжала весь год. Дышу свободно до сих пор, а мне уже за 60. Когда при простуде закладывает нос, капаю сок алоэ утром и вечером. Никакими аптечными каплями не пользуюсь.

В. С. Трофимов, Белгородская обл.

Болезни мозга у детей

ПО СЛОВАМ ВРАЧЕЙ, ДАЖЕ ПРИ ПОМОЩИ МРТ И КТ СЛОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ РАК МОЗГА У ДЕТЕЙ. А ВОТ РОДИТЕЛИ ВПОЛНЕ МОГУТ ЭТО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

Причина до сих пор не известна

Ежегодно в России раком мозга заболевают 1,2 тысячи детей. У кого эта болезнь может возникнуть хоть завтра, а у кого ее не будет точно? Причина возникновения опухоли мозга до сих пор не установлена. Распознать опухоль головного мозга у взрослого проще, чем у ребенка. Мозг малыша еще пластичен. Он сжимается под давлением опухоли, и поэтому симптомы проявляются не сразу.

Обнаружить новообразование при помощи аппаратуры тоже возможно не всегда. Кроме того, вреда от диагностики, особенно от современной, зачастую бывает больше, чем пользы. Эта диагностика включает в себя очень сложные методы визуализации — КТ, МРТ, в итоге доктора находят то, что не поддается объяснению. И как дальше с этим жить?

По словам врачей, самый надежный инструмент диагностики — это внимательность родителей. Какие признаки нездоровья ребенка могут «намекать» на рак мозга?

■ Тошнота и рвота. Конечно, всех детей, которых затошнило, не стоит вести на МРТ. Но, если тошнота появляется по утрам, да еще в сочетании с головной болью, тут уже можно заподозрить опухоль.

■ Отставание в росте. Ребенок стоит дальше всех на линейке на физкультуре? Никому в голову не придет заподозрить опухоль мозга! А зря!

Ребенок различает голоса родителей еще в утробе. При этом понимает, когда мама с папой ссорятся, а когда все хорошо.

Что делать, если болезнь подтвердилась?

Первым делом не отчаиваться — выживаемость детей с раком мозга сегодня очень высока. Во-вторых, не стоит отказываться от операции: смертность детей во время и после операции практически равна нулю. Многие до сих пор считают, что это болезненная и опасная операция, которая может привести к тяжелым неврологическим последствиям. Но сегодня нейрохирургия развита настолько, что риски минимальны. И, в-третьих, не надо бежать на лечение за границу. В России лечат бесплатно. Когда наши больные дети с медуллобластомой приезжают в Германию, им там говорят: «Зачем вы приехали? В России проводят такое же лечение». И это действительно так: для лечения большинства опухолей центральной нервной системы в России применяются те же методики, что и в зарубежных клиниках. Не отличается лечение, и результат не отличается.

Е. Л. Стрижак, детский онколог

Целый год мы не могли свести бородавки. Я плакала ночами, глядя на лицо доченьки...

Однажды заметила, что у 4-летней дочки на подбородке образовались плоские бородавки. Постепенно они начали разрастаться. Мы прижигали их чистотелом, купили «Криофарму». Толку никакого. Тогда поехали в кожно-венерологический диспансер. Врач осмотрел и обнадежил, что это пройдет к 12-14 годам. Назначил ацикловир, «Панавир»... Целый год мы упорно мазали, но результат был нулевой. Я ночами плакала, глядя на ребенка. Лицо было просто обезображено бородавками. Доктора говорили, что это иммунитет слабый, ребенку не хватает солнца и витаминов. Выводить бородавки лазером врачи отказались. И вот однажды мне на глаза попался рецепт от бородавок. Нужно было стакан картофельных проростков (глазков) залить стаканом воды. Поставить на огонь и ждать, пока выкипит полстакана. Оставшимся отваром нужно было мазать бородавку. Нам понадобилось всего 2 раза это сделать, и она начала исчезать. А через 5 дней ее совсем не стало.

Ирина, Новосибирская обл.

От бронхита избавила глазунья на сале

Пятилетняя дочка моей сестры долго мучилась бронхитом. Лекарства помогали слабо и на время. К тому же горькие микстуры девочка каждый раз глотала со слезами и долгими уговорами. Сестра не знала, как помочь малышке. Узнав о болезни внучки, из деревни приехала свекровь сестры и тем же вечером принялась за лечение. На свином топленом сале она сделала глазунью из двух яиц. Очень круто ее посолила — примерно 2 ст. ложки соли насыпала. Когда яичница слегка остыла, приложила ее к груди внучки, накрыла полиэтиленовой пленкой и перевязала шалью. На следующий вечер сделала то же самое. И ведь смогла вылечить девочку!

З. Александрова, Волгоград

Он всё ноет и ноет...

Нытье — это закрепленная линия поведения ребенка, и ее нужно исправлять.

1. Постарайтесь отследить момент возникновения нытья. Когда это удастся, попробуйте понять, что именно хочет ребенок. Выслушайте его и ни в коем случае не критикуйте.
2. Общайтесь с ребенком как можно чаще. Рассказывайте что-то, делитесь и слушайте его. Желательно, чтобы в эти моменты ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка. Это поможет крохе разобраться в своих эмоциях и понять, как правильно, без нытья, показать свои чувства.
3. Обязательно договаривайтесь. Например, вы готовите обед, а кроха все время отвлекает. Договоритесь, что, пока вы заняты, он может поиграть рядом, но отвлекать нельзя.
4. Не нарушайте данного ребенку слова. Если было сказано «нельзя», это значит ни под каким предлогом нельзя. Если пообещали что-то сделать или купить, выполните обещание.

В семье появился малыш

Поймёт каждая мама

Когда рождается ребенок, все вокруг меняется, и ритм жизни молодых мам становится другим. Например, раньше на помывку головы они тратили 15 минут, а теперь достаточно и одной. Забавные наблюдения, знакомые всем мамам. Вы узнаете в них себя?

■ О себе и о ребенке вы начали говорить «мы»: «Мы поели», «Мы заболели», «У нас выпал зубик», хотя лично у вас все зубы на месте.

■ За 7 минут вы делаете намного больше дел, чем остальные люди за весь день.

■ Когда дети спят, успеваете постирать, погладить, помыть полы и еще много чего.

■ Когда встречаетесь с друзьями, то часто говорите о своем крохе и о том, как вы по нему скучаете.

■ Научились ставить ребенку уколы, хотя раньше вздрагивали при виде иглы.

■ Можете делать несколько дел одновременно: готовить ужин, кормить грудью малыша, разговаривать по телефону и смотреть свою любимую передачу. В общем, Юлий Цезарь тихо курит в сторонке.

■ Мысли о сне возбуждают вас больше, чем занятия любовью.

■ Услышите, что ребенок чихнул, даже если на дворе ночь, дверь в комнату закрыта, а муж храпит.

■ Детские вещи вас интересуют больше, чем одежда для взрослых.

■ Вы готовы поменяться с ребенком местами, чем смотреть, как он страдает от высокой температуры.

■ Вдруг начали замечать, сколько опасностей вокруг: на дороге ямы, лужи, злая соседская собака по кличке Пушистик. Но ведь они и раньше здесь были?!

■ Отдых — это когда вы идете в магазин одна, без детей.

■ Вы можете посмотреть телевизор, только когда дети в постели.

■ Вы рады, если ребенок сходил в туалет.

■ Любую игрушку вы рассматриваете только с точки зрения того, на сколько минут она сможет занять вашего малыша.

■ Вы переодеваетесь чаще, чем любая девочка-подросток, собирающаяся на свидание. Ваша одежда то в каше, то непонятно в чем.

■ 15-минутный душ с закрытой дверью для вас — то же самое, что для других людей день в спасалоне.

■ Вы знаете, кто такие смурфики, фиксики, смешарики и другие мультяшные герои.

■ Ловите себя на мысли, что напеваете детские песенки, даже если малыш уже спит.

■ Теперь вы с гордостью можете отмечать 8 Марта, принимать поздравления и получать подарки.

■ ЗИМНИЙ ФИТНЕС: ПОКА ДО МАГАЗИНА ДОШЕЛ, 5 ПРОДОЛЬНЫХ ШПАГАТОВ, 10 ПОПЕРЕЧНЫХ, НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ, ПРИСЕДАНИЯ, БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ...

■ ПАРКУЯСЬ В СУГРОБ, СНАЧАЛА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН НЕ ЗАНЯТ.

Кое-что новенькое

Кто стучится в дверь к тебе?

Комиссия по делам несовершеннолетних в Пермском крае ввела новые правила проверки семей учащихся.

Теперь школьные педагоги и чиновники обязаны оценивать доход родителей, бытовые условия и даже проверять содержимое холодильника. Каждая семья получит рейтинг благополучия. 50 баллов означает попадание в группу минимального риска, 76 баллов — группа высокого риска. 200 баллов — социально-опасное положение. За тревожность, замкнутость или низкую самооценку ребенка добавляют 15 баллов. Нарушен аппетит, ученик сонлив, флегматичен, невнимателен — 15 баллов. Не ходит в секции — плюс 10 баллов. Пьющие родители — 30 баллов, в семье низкий достаток — 15 баллов, одинокий родитель — 10 баллов. Переезд в новую квартиру — 51 балл. По этим критериям практически любую семью можно признать неблагополучной. А если к приходу комиссии в холодильнике мало продуктов, потому что еще не успели сходить в магазин?

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ПЛЕВРИТОМ

Недавно меня сильно просквозило, заработал плеврит. Постоянно держится температура. Принимал антибиотики 7 дней. Только желудок испортил. Постоянное расстройство, боли. А плеврит так и не вылечил. Тогда начал принимать сбор трав, но от него сильная диарея, навредил поджелудочной. Может, кто-то знает не сбор трав, а одну траву, которая поможет и плеврит вылечить, и желудку с кишечником не навредит?

Николай, Чувашия

НЕ ХОЧУ СТАТЬ ИНВАЛИДОМ В 25 ЛЕТ

На тренировке получил травму ноги. Пришлось сделать операцию. Мне вставили через пятку 4 спицы. Боль не проходила полгода, на пятку невозможно было становиться. После обследования поставили диагноз гнойный артрит, сказали, что все случилось из-за спиц. Предлагают обездвижить сустав. Неужели нет другого лечения? Можно ли как-то купировать инфекцию? Я ведь еще молод — мне всего 25 лет. Не хочу стать инвалидом! К врачам доверия нет. Поэтому пишу в газету, верю, что народная мудрость поможет мне выздороветь.

И. Кравченко, Ростовская обл.

ДОЛГО ЛИ МНЕ ЖДАТЬ, КОГДА КАМЕНЬ ПРОВАЛИТСЯ?

Мне 25 лет. Недавно неожиданно скрутила почечная колика, сопровождавшаяся сильнейшими болями. Принял «Спазмалгон» — не помогло. Через 2 часа пришлось вызвать скорую. Боль сняли уколом «Баралгина», увезли в больницу. Сдал анализы мочи и крови, сделали УЗИ почек. Оказалось, камень в левом мочеточнике. В госпитализации отказали, мол, нет мест в палатах. А с коликой можно и дома валяться. Короче, отправили восвояси. Рекомендовали мочегонные травы: толокнянку, лист брусники, «Цистон», «Но-шпу». При сильных болях обезболивать, плюс горячая ванна. Недавно приступ повторился. Два часа сидел в ванне. Выпил две таблетки «Баралгина» с интервалом в 1,5 часа — не помогло. Опять вызвал скорую. Сделали укол «Спазмалгона» внутривенно — и все лечение! Сказали: надо ждать, когда камень провалится в мочевой пузырь. А у меня сильные боли, на стену лезу! Долго ли мне ждать, пока этот камень провалится? А если он увеличивается с каждым днем? На врачей надежды нет. Поэтому решил написать в «Айболит». Может, у кого-то из читателей было такое? Сколько мне еще мучиться? Поделитесь своим опытом. Если удавалось как-то облегчать боли, напишите, пожалуйста. Буду благодарен за любой отклик.

Валерий, Новороссийск

После переломов, при спортивных травмах полезно делать массаж с маслом чайного дерева, разбавленным растительным маслом (1:5).

УШИ ЗУДЯТ И ШЕЛУШАТСЯ

Пишу в «Айболит» в надежде избавиться от своей проблемы. Уже не знаю, как быть. Обошла всех врачей. Дело в том, что у меня начали зудеть и шелушиться уши. Не постоянно, но периодически. Лор посылает меня к дерматологу, дерматолог обратно к лору. Никто ничего не видит. Но мне от этого не легче — уши зудят и шелушатся. Посоветуйте, дорогие читатели, куда обратиться и как лечиться?

С. Н. Петрова, Саратовская обл.

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ СТАТИНОВ?

У моей мамы высокий уровень холестерина. Для его снижения ей назначили статины. Они очень хорошо помогают, но у них много побочных эффектов. У мамы ноет все тело, болят мышцы, печень. Отказаться от приема этих лекарств нельзя. Поэтому у меня такой вопрос — можно ли как-то уменьшить их вред?

Ирина, Мордовия

Ещё та проблема

А у меня свой страх...

К читателям

Страдающие фобией люди неохотно идут на контакт, не спешат рассказывать о своем страхе. Но ведь есть среди них и те, кто борется, кто хочет избавиться от расстройства. И многим это удается. Уважаемые читатели, если у вас есть опыт борьбы с фобией, избавления от нее, напишите об этом в газету.

НЕ ОСТАНЬТЕСЬ РАВНОДУШНЫМИ! ПОМОГИТЕ ОТЧАЯВШИМСЯ ЛЮДЯМ! ВОЗМОЖНО, ИМЕННО ВАШЕ ПИСЬМО ДЛЯ КОГО-ТО СТАНЕТ ШАНСОМ НА СПАСЕНИЕ.

Открытые пространства сводят с ума

Я не социофоб, нет. Но покинуть квартиру иногда бывает очень страшно. Супермаркеты, торговые центры, улицы для меня слишком большие. Я работаю на дому, но даже здесь стараюсь не оставаться один. Есть семья, завел кота. Очень страшно оставаться одному. Открытые пространства сводят с ума: тошнит, кружится голова, становится тяжело дышать, я сильно потею и будто не понимаю, где нахожусь. Появляется тревога, что со мной что-то случится и никто мне не поможет.

Считаю, что проблема связана с неудачной социальной жизнью: в школе и институте плохо контактировал с окружающими, был «невидимкой». Это не тяготило, а даже наоборот, нравилось. У меня есть пара верных друзей, проверенных временем. Обращался к психологу по другой причине: меня беспокоили панические атаки. Оказалось, эти расстройства взаимосвязаны. Но терапию не закончил: не захотел выходить из зоны комфорта...

Сергей, Рязань

Три года не спала ночами из-за страха заразиться ВИЧ

Меня фобии преследуют с самого детства. Стукнуть зубами, моргнуть глазами — было обязательным ритуалом. После прочесть мною же придуманную молитву. И чтобы слово в слово, иначе начинала все сначала. Длилось это лет 10 точно. Потом пришла жуткая фобия — боязнь ВИЧ. Изводила себя измерением температуры, щупала каждые 3 часа лимфоузлы до синяков. Не спала ночами 3 года.

Сейчас у меня куча новых страхов. Каждый день панические атаки. Ничего не помогает. Сплю плохо, все тело дергается, как будто бьет током. И такие же, как в детстве, навязчивые действия. Например, беру кружку — и мне нужно сначала каждым пальцем ударить по ней. Или, когда выключаю свет, щелкаю по выключателю каждым пальцем. Это бесит, раздражает, но остановиться не могу. Последние полгода жутко болит голова, постоянно плачу. Иногда бывает так плохо, что жить не хочется. Может, не одна я такая? Может, кто-то научился с этим справляться? Поделитесь, пожалуйста, советами. Буду ждать откликов!

Диана, письмо с сайта

Чего я только не боялась в своей жизни...

Машин, лифта, эскалатора, турникетов в метро, фотографироваться... Недавно появился панический страх войны. Любой резкий звук означает для меня начало конца. Не чувствую себя в безопасности нигде, даже дома. Если слышу или вижу новости, которые связаны с военными действиями, сразу впадаю в депрессию. Теряю смысл жизни. Кажется, что все бессмысленно. Пью валерьянку и глицин, стараюсь не смотреть телевизор, не слушать радио. Из-за постоянного напряжения спокойно жить не могу, даже заикаться начала. Как избавиться от навязчивых страхов? Кто может помочь?

Елена, Московская обл.

СНЕЖНОЕ УТРО

Ударило снежное утро
по крыше
Застывшею веткой:
«Вставай!»
Но это не видит и вовсе
не слышит
Летящий во времени май.
И как же такое посмело
случиться —
Вдруг оттепель в бедной душе?
И чудится — с яблонь цветы
на ресницы
Ко мне ниспадают уже...

ПОПРОСИТЕ ДОЛГИХ ЛЕТ

Тёплый день за поворотом,
Город-праздник, яркий сад.
Сам себя похвалит кто-то
И потребует наград.
Только время посмеется
И обманет как всегда.
Ведь награда остается.
Жизнь уходит навсегда.
Только время, наш спаситель,
Смотрит каждому вослед.
Вы награды не просите,
Попросите долгих лет.

ПОРА ДОМОЙ

Пора домой. Не нужно плакать.
Зарделись яблочки в саду.
Там ждет тебя твоя собака,
Возможно, ждет не за еду.
Под грушей — старая
скамейка,
А в баньке травы, чистый пар...
В сарае — деда телогрейка,
И друг семейства — самовар.
Закат красивый
над Мутнянкой,
И у калитки ржавый гвоздь,
В лесу любимая полянка,
И то, что в детстве
не сбылось.
Все время ждут седая тетка
И одноклассник-ротозей,
Холодная бутылка водки
И зов потерянных друзей.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Стихи наших читателей

Спешим помочь

У МЕНЯ ПОЧТИ ТАКОЙ ЖЕ СЛУЧАЙ. ХОДИЛА ПО ВРАЧАМ — БЕЗ ТОЛКУ...

Для Игоря из Казахстана, автора письма «Внезапно отказывают ноги» («Айболит» №20 за 2018 г.), и Марии из Кемеровской обл., автора письма «Уже года два мне постоянно не хватает воздуха» («Айболит» №20 за 2018 г.).

У меня почти такой же случай. Ходила по врачам — без толку. Все анализы хорошие. Решила я тогда сама искать причины. Изучила много медицинской литературы. Подходящих версий несколько. Прочитала про болезнь уха лабиринтит (внутренний отит) — когда в организм проникает инфекция. Нужно сходить к лору. При атеросклерозе сосудов головного мозга возможны такие симптомы: потолок плывет, стены шатаются, ухудшается память, голова кружится. Помочь может клевер, арника, диоскорея, гингко билоба, астрагал, софора, шиповник.

Головокружение иногда бывает и у совершенно здоровых людей, если резко поменять положение тела. Из-за этого нарушается работа вестибулярного аппарата. Причиной может быть и отравление продуктами. В этом случае полезно каждый день после обеда и ужина выпивать по чашке настоя мяты перечной. При постоянных головокружениях, если причина неизвестна, нужно принимать порошок морской капусты — по 1 чайн. ложке раз в день.

Для вегетососудистой дистонии характерны такие симптомы: голова становится тяжелой, появляются шум и звон в голове и ушах. Кроме того, нарушается координация движений, сердце слабеет, а ночью беспокоит тахикардия, нехватка кислорода. Могут появиться проблемы с дыханием, боль в лобной части, давление на глаза, усиленное потоотделение. К хронической усталости, тахикардии и мышечной слабости приводит дефицит в организме жирных кислот. Нужно перейти на правильное питание. Может, врачи не знают об этом, поэтому поговорите с ними.

При диарее соедините в эмалированной посуде по 250 мл водки и воды, 1 чайн. ложку сухого чая и 1 ст. ложку сахара. Кипятите, пока половина не выкипит. Выпейте в теплом виде 120 мл.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

ОТ ПАПИЛЛОМ ИЗБАВИЛАСЬ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА МЕСЯЦ

Для Марины из Набережных Челнов, автора письма «Во рту болячки, похожие на папилломы» («Айболит» №25 за 2018 г.).

Когда у меня на языке появились папилломы, пошла к врачу. Он прописал противовирусные таблетки и полоскания. Сказал, если бы обратилась позже, пришлось бы удалять их лазером. Мне же удалось избавиться от них менее чем за месяц.

Анастасия, Ростовская обл.

ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС С НАСТОЕМ КОРЫ ДУБА

Для В. К. Нечаевой из Орловской обл., автора письма «Атерома на голове сама вскрылась» («Айболит» №19 за 2018 г.).

Ничего страшного, на мой взгляд, не происходит. Раз она сама вскрылась и уменьшилась — уже хорошо. Вы не написали, сколько вам лет, поэтому трудно давать советы. Думаю, что помочь может стягивающий компресс с настоем коры дуба. Или сухой измельченной корой можно присыпать кожу. При длительно незаживающей язве на ноге я молилась преподобному Афанасию Афонскому.

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

Если косточка на большом пальце выпирает, операцию нужно делать однозначно

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Что хочу вам посоветовать по поводу операции: если выпирает косточка на большом пальце — делать, делать и еще раз делать! Никакие мази, упражнения и напальчники не избавят от бесконечной боли. Я делала операцию в обычной районной больнице. Записалась на консультацию, пришла с рентгеновскими снимками, сразу сказала, что настроена на операцию. Мне рассказали, какие анализы нужно сделать, и назвали приблизительную цену титановых штифтов, которыми крепятся кости после операции.

В назначенный день я пошла в больницу (была голодной, как и полагается перед операцией). На каталке меня, раздетую и накрытую простыней, повезли в операционную. Сделали спинальную анастезию и дали снотворное в вену. Операция на обе ноги длилась около 1,5 часа. После меня отвезли в палату. Когда действие анастезии закончилось, стало сильно болеть, и медсестра уколола обезболивающее.

Несколько дней пришлось провести в больнице. Одна из самых приятных процедур — магнитотерапия. После нее боль сразу успокаивалась. Я честно вылежала 4 дня на вытяжении — ноги были на специальной подставке на весу. Очень не хотелось отеков, поэтому врача слушалась. На пятый день пошла в туалет самостоятельно в специальной обуви Барука (купила заранее и привезла с собой) — для разгрузки верхнего отдела стопы. Было больно, но терпимо. На 11-й день меня выписали из стационара. Швы снимала себе сама на 14-й день (больно, но терпеть можно).

В обуви Барука пришлось выйти и на работу. Прошел уже год после операции. Чувствую себя хорошо, уже хожу на высоком каблуке. Обувь покупаю с носком округлой формы — ноги теперь не болят. Очень довольна, что сделала эту операцию.

Анжелика, Саратовская обл.

Избавиться от шпоры мне помог димексид

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

От пяточной шпоры я избавилась при помощи медицинского препарата димексид (продается в аптеке без рецепта и стоит недорого). Это противовоспалительное средство лечит заболевания опорно-двигательного аппарата, а также ушибы, растяжения связок, радикулит, фурункулез, трофические язвы, микозы стоп, тромбофлебит. Хирург мне рекомендовал разводить димексид водой в соотношении 1:1. Но я посчитала такой раствор слабым и сделала так: 1 колпачок (верхняя крышка на флаконе) воды смешала с 2 колпачками димексида. Раствор готовила в отдельном флакончике, так как содержимое сразу нагревается. Отматывала бинт, складывала в 4-6 слоев (размером 6х10 см), смачивала в растворе и прикладывала к пятке. Сверху прикрывала полиэтиленом, забинтовывала эластичным бинтом и надевала носок. Можно полежать, а можно заниматься домашними делами, наступая на ступню. Компресс надо держать 40 минут. После 4-5 процедур шпора прошла.

А этим рецептом шпору лечила моя соседка (помогает в запущенных случаях). Нужно смешать по 100 мл димексида и новокаина, по 5 ампул витамина B_{12}, анальгина и димедрола. Смочить в растворе сложенный в несколько слоев бинт, приложить к шпоре и держать 30 минут. Процедуру надо делать каждый день до улучшения состояния.

В. Г. Кучина, Барнаул

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ ХОРОШО ПОМОГАЮТ ПОВЯЗКИ С СОКОМ АЛОЭ. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ИХ К ПОРАЖЕННЫМ МЕСТАМ.

Пригодится

РАЗБОЛЕЛАСЬ спина? Смешайте йод и сок лимона (1:1) и хорошенько встряхните. Смазывайте составом больное место 2 раза в день.

БОЛЯТ десны? Разотрите 2 зубчика чеснока, добавьте 2 чайн. ложки простокваши. Смесь держите во рту трижды в день минут по пять, распределяя по больным деснам.

ПРИ гастрите с пониженной кислотностью 3 раза в день за полчаса до еды пейте сок из половины стакана ягод калины. Курс лечения — 1 месяц.

ОТ грибка прожуйте мякиш свежего ржаного хлеба, посолите. Сделайте лепешку. Ею оберните пальцы, забинтуйте. Оставьте на ночь.

Такая история

Сейчас я вижу отлично

Для О. Н. Пантелеевой из Вологодской обл., автора письма «Что поменяется в жизни отца после замены хрусталика?» («Айболит» №20 за 2018 г.), и не только.

О катаракте я слышала, как и все, но не придавала значения этому вопросу. И тут неожиданно стал плохо видеть правый глаз. Что значит плохо? У меня близорукость, в очках хожу с 17 лет. Заметила муть в глазах и испугалась. Помутнение образовалось за месяц. Меня осмотрели на трех аппаратах и вынесли приговор — катаракта. Ее обнаружили на правом глазу, а в левом выявили предрасположенность. Послали меня на консультацию к врачу, который будет делать операцию. Врач выписала рецепт на приобретение хрусталика и записал на операцию через два дня. И вот назначенный день, я в предбаннике операционной. Таких «счастливчиков» было еще 12 человек. Закапали всем глаза, через 20 минут инсулиновым шприцем практически в глазное яблоко сделали укол обезболивающего. Врач осмотрела у всех зрачки и сказала, кто за кем пойдет. Все зависело от того, насколько расширился зрачок.

Когда подошла очередь, зашла в операционную, залезла на стол. Голову положила в специальную ямочку. В лицо мне направили прожектор и начали делать операцию. Было не больно, только ощущала, что у меня в глазу ковыряются. Продолжалось это минут двадцать. После глаз заклеили лейкопластырем с марлевой повязкой. Нужно было посидеть 30 минут. Врач сказала, что самой повязку снимать нельзя, нужно прийти на следующий день. Назавтра все прооперированные сидели у кабинета. Доктор сняла лейкопластырь, проверила зрение на приборах и сказала, что все нормально.

Прикинь на себя

По поводу физических нагрузок: в течение недели нельзя поднимать больше 5 кг и очень низко наклоняться. И еще неделю не мыться, чтобы горячая вода не попала в глаза.

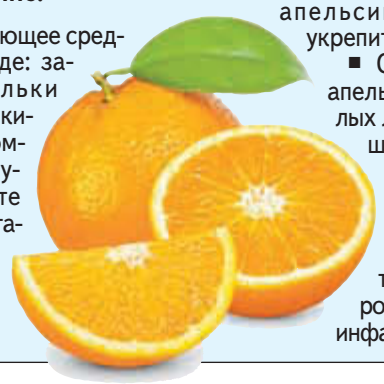
На этом я не успокоилась и стала решать вопрос со вторым глазом. Тем более что врач сказала: это ошибка — ждать, когда катаракта созреет. Через 2 недели я снова пришла в клинику. Операция прошла по тому же сценарию. Когда сняли повязку со второго глаза, почувствовала себя полноценным человеком (в смысле зрения). Сейчас вижу отлично.

Е. Л. Лаврентьева, Московская обл.

Такой полезный апельсин

Главное достоинство апельсина, как и всех цитрусовых, — это витамин С. В 150 г апельсина содержится 80 мг аскорбиновой кислоты. Это суточная потребность человека в этом витамине.

■ Жаропонижающее средство при простуде: залейте 3-4 дольки апельсина 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивайте 30 минут. Прием такого ароматного лекарства поможет сбить высокую температуру.



■ При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока пейте свежевыжатый апельсиновый сок по 100 мл 3 раза в день перед едой.

■ Замучили запоры? Съедайте каждый день перед сном по 2 апельсина. Кроме того, это поможет вывести шлаки.

■ Несколько апельсинов в неделю — отличное средство для профлактики артрита.

■ Апельсины незаменимы при стоматологических недугах. Витамин С уничтожает бактерии, вызывающие кариес и воспаление десен. А входящий в состав апельсинов кальций укрепит зубы.

■ Очень полезен апельсин для пожилых людей. Он улучшает обмен веществ и выводит шлаки. Тем самым предупреждает развитие атеросклероза, стенокардии, инфаркта миокарда.

СНАЧАЛА ГОВОРЯТ, ЧТО ОБРАЗОВАННЫЕ ЛЮДИ, А ПОТОМ ПИШУТ НА БУМАЖКЕ ЖЕЛАНИЕ И ГЛОТАЮТ ВМЕСТЕ С ШАМПАНСКИМ.

Как пережить застолье?

● Не голодайте перед праздничным ужином. В течение дня ешьте через 3-5 часов небольшими порциями. Если нагуляете зверский аппетит, то переедание гарантировано. За 3 часа до застолья съешьте овощной салат с растительным маслом или сметаной жирностью 10%.

● Пейте больше чистой негазированной воды. Она не допустит переедания, помогает выводить токсины алкоголя. А вот от сладкой газировки и соков откажитесь. Они перегружают поджелудочную железу. Вместо них пейте морс из клюквы.

● Почувствовали тяжесть в животе и неприятные ощущения под правым ребром? Выпейте чай из ромашки или любой травяной желчегонный сбор. Такой напиток поможет печени выработать достаточно желчи, чтобы переварить пищу.

Рецепты народной медицины

НАСТОЙКА ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Смешайте по 200 г водки, оливкового масла, меда и лимонного сока. Все слейте в бутылку из темного стекла и настаивайте в темном месте 10 дней. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 14 дней, затем сделайте перерыв на 14 дней и повторите. Этот рецепт не подходит тем, у кого диабет.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ — ЧЕСНОК С ЛИМОНОМ

Смешайте 20 г измельченных зубков чеснока, по 5 измельченных луковиц и лимонов без кожуры. Засыпьте смесь 1 кг сахара и залейте 2 л воды, хорошо перемешайте и настаивайте 10 дней в темном холодном месте, периодически встряхивая содержимое. Храните в холодильнике не процеживая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ШАПОЧКА ДИМКОВА

Ее нужно сшить из тонкой натуральной ткани. А можно использовать просто большой лоскут. Промойте 1-1,5 кг мелкого картофеля, натрите на крупной терке, добавьте 1/4 стакана сырого молока. Чуть отожмите и наложите на хлопчатобумажную салфетку слоем в 1 сантиметр. Положите на голову, утеплите. Сделайте это за 1-1,5 часа до сна. Таких процедур надо сделать 10, через день. А дальше — по самочувствию. Шапочка Димкова снимает стресс, нормализует сердечный ритм, избавляет от беспричинной тоски и неврозов.

Актуально — Для тех, у кого похмелье

На Руси лечились пастилой...

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПОХМЕЛЬЯ. КАКИЕ СРЕДСТВА ПРЕДПОЧИТАЮТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ.

Россия: пара рюмок и закуска

В нашей стране принято приводить себя в чувство парой рюмок водки и горячими закусками. Самое забавное, что это не столько избавляет от головной боли, сколько приводит к началу нового возлияния. А вот для наших предков первым средством от головной боли после принятия алкоголя была пастила. Ее готовили из кислых яблок и ягод. При этом во фруктовую массу добавляли хмель. Готовая пастила отлично помогала от похмелья.

Европа: кофе с солью и селедка с горчицей

Похмелье от вин, которые предпочитают европейцы, бывает тяжелее, чем от нашей водки. В Италии с похмельем борются при помощи чашки крепкого кофе. Во Франции в него добавляют соль. В Германии едят селедку с сырым луком, смазанную горчицей. Британцы наутро после праздника едят жирную и калорийную пищу — бекон, колбаски, яйца. Шотландцы выпивают лошадиные дозы газировки.

В Латинской Америке — адская смесь

В Мексике, чтобы снять похмельный синдром, едят говяжий бульон и салат из морепродуктов. В Боливии — фрикасе из тушеной свинины с желтым перцем, тмином и чесноком. Неудивительно, что на местном наречии блюдо называется «Восстание из мертвых». Гораздо скромнее жители Гватемалы, которые с утра вкушают куриный супчик с лапшой.

США: помогает фастфуд

Американцы похмельным утром чаще всего идут в ближайший Макдоналдс, покупают там жирный гамбургер и кока-колу. В некоторых барах могут предложить напиток от похмелья — коктейль из томатного сока, сырого яичного желтка, черного перца и небольшого количества спиртного.

В Азии — чай и благовония

Народы Азии употребляют алкоголя намного меньше жителей Европы. Но их мучает сильное похмелье даже от небольших доз. Китайцы пьют крепкий зеленый чай. В Японии лучшее средство от похмелья — мисо-суп и маринованные сливы. В Индии тоже пьют чай с имбирем, анисом и базиликом. Йогам от головной боли помогают пары эфирных масел — аниса, мяты, можжевельника. Корейцы варят бульон на говяжьих костях, а тайцы — рисовый суп с креветками и специями. Самое сладкое средство от похмелья готовят в Сингапуре — из сахара, кокосового варенья, яиц, листьев пандана и сливочного масла. Но самое необычное средство от похмелья употребляют в Монголии — маринованные овечьи глаза.

Не пейте шипучку на голодный желудок

Что надо знать о шампанском, чтобы не навредить здоровью.

■ Не налегайте на шампанское, если у вас гастрит. Оно раздражает слизистую желудка и кишечника, а это грозит обострением недуга. Обязательно помешайте напиток вилкой, чтобы вышли все газы.

■ Не пейте шипучку на голодный желудок, иначе заработаете изжогу.

■ При диабете выбирайте сухое шампанское. В полусладком и сладком много сахара. И не больше одного бокала!

■ Правильно переходите на другой напиток. Шампанское сделано из винограда. Поэтому после шипучки пейте алкоголь, который тоже приготовлен из лозы, — вино или коньяк. Только подождите хотя бы полчаса, иначе моментально захмелеете.

Лук поможет

При простуде

■ Измельчите до кашицеобразного состояния 100 г репчатого лука, залейте 40 мл столового уксуса, настаивайте 30 минут в закрытой посуде. После этого процедите и смешайте с 4 ст. ложками меда. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке каждые полчаса во время обострения заболевания, а затем 3 раза в день перед едой.

■ Очистите небольшую луковицу, натрите ее на терке, выложите на слой бинта и приложите компресс на крылья носа, предварительно смазанные растительным маслом. Держите 10 минут. Процедуру сделайте 3 раза за сутки.

■ Ежедневно без ограничений ешьте печеный лук до наступления улучшения.

■ Небольшую луковицу измельчите, залейте кипятком и варите 5-7 минут. Остудите, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда. Такой чай нужно пить перед сном. Помогает он и при высокой температуре.

Пшеничные отруби — ценные отходы

Все знают, что для здоровья нужно есть больше клетчатки. Летом делать это легко — выбирай овощи и фрукты на любой вкус. А зимой на помощь придут отруби.

ОТХОДЫ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ

Отруби — отходы производства, появляются во время перемалывания злаков. Это оболочки зерен и неотсортированная мука. Но несмотря на непривлекательный вид, это очень ценный продукт. В них много нерастворимых пищевых волокон, которые регулируют работу кишечника. Отруби, как маленькие щеточки, соскребают все со стенок кишечника, впитывают и помогают организму освободиться от лишнего. А еще создают благоприятную среду для развития и размножения кишечных бактерий. Благодаря этому улучшается обмен веществ, укрепляется иммунитет. Если есть склонность к запорам, для профилактики отруби нужно есть каждый день. К тому же они помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови, что важно для людей, страдающих диабетом; улучшают состав желчи и процессы желчеотделения, предотвращая камнеобразование. Отруби считаются хорошим дополнительным средством для снижения веса. Разбухая в желудке, они раздражают нервные окончания и создают ощущение сытости, тем самым спасают от переедания.

Отруби можно добавлять в мясной фарш, в первые и вторые блюда, тесто, кефир или простоквашу.

НАЧИНАЙТЕ С ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ

* Нельзя одновременно принимать отруби и лекарства: клетчатка быстро впитает действующее вещество препарата и не даст ему окончательно раствориться в организме. Пользы не будет ни от отрубей, ни от лекарства. Пауза между приемом медицинских препаратов и употреблением отрубей должна составлять минимум 6 часов. А лучше всего на время лечения отказаться от отрубей. Это касается и приема витаминов.

* Начинать лучше с 1-2 чайн. ложек в сутки. Из-за большого количества отрубей может появиться чувство тяжести в животе и дискомфорт. Если таких ощущений не возникает, постепенно увеличьте количество до 2 ст. ложек, максимум — 4 ст. ложки в сутки. Профилактический курс — 10-20 дней.

* Не ешьте отруби всухомятку, запивайте водой. И в течение дня пейте больше, чем обычно.

Зимний завтрак

ЗАЛЕЙТЕ 1-2 СТ. ЛОЖКИ ОТРУБЕЙ ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, ДАЙТЕ НАБУХНУТЬ. ДОБАВЬТЕ 100-150 Г НЕЖИРНОГО ТВОРОГА, ПО ВКУСУ РАСПАРЕННЫЕ СУХОФРУКТЫ, ЯГОДЫ ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ.

Доктор тыква

■ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗЕН ТЫКВЕННЫЙ СОК. ОН ОБЛАДАЕТ МОЧЕГОННЫМ ЭФФЕКТОМ, А ЗНАЧИТ, ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ОТЕКАМИ.

■ БЛАГОДАРЯ ВИТАМИНАМ ГРУППЫ В ТЫКВА — ХОРОШИЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С БЕССОННИЦЕЙ И ДЕПРЕССИЕЙ.

После таких процедур от ангины не останется и следа

С начала осени до середины весны холода и сырость — наши постоянные спутники. А вместе с ними и простуды, грипп и ангины. Расскажу, как уже в течение нескольких лет мне удается бороться с ангиной, быстро поднимая на ноги больного. Беру 100 г меда и 1 ст. ложку малинового варенья. Перемешиваю в эмалированной посуде и на маленьком огне довожу до кипения, не прекращая помешивать. Перед тем как закипеть, смесь становится жидкой. Снимаю с огня, немного остужаю и даю выпить больному. После этого укладываю его в постель и хорошо укутываю. После нескольких таких процедур от ангины не остается и следа.

И. Н. Каменева, Башкортостан

Чесночное масло ем несколько раз в день

Как только начинаются разговоры про приближающуюся эпидемию гриппа, делаю чесночное масло. Ем его по несколько раз в день. Натираю чеснок на мелкой терке, смешиваю со сливочным маслом. Намазываю смесь на кусочки белого хлеба и с аппетитом ем. А еще очищаю лимон, беру дольку и рассасываю в течение получаса, затем проглатываю. Слишком кислo не будет, так как лимонная долька остается в пленочке.

М. С. Другова, Пермский край

Голова разболелась — выручат дрожжи

Если при простуде разболится голова, я растираю 100 г свежих дрожжей с 2-3 ст. ложками разогретого меда и смазываю виски, лоб и за ушами. Когда смесь впитается, обвязываю голову плотным полотенцем и оставляю на 2-3 часа. Кроме того, 1 чайн. ложку медово-дрожжевой смеси развожу в 1 стакане воды и выпиваю маленькими глотками.

М. Н. Терешина, Краснодар

ПРИ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВАХ СОК ГРАНАТА ВАРИТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ ПОЛЧАСА. ОХЛАДИТЕ, СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1). СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНУЮ КОЖУ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Намотай на ус

УКРОП — хороший помощник в борьбе с лишним весом. Чтобы ощутить эффект, добавляйте немного молотых семян в чай. Можно и в супы, маринады, соусы...

ОДНА головка чеснока, съеденная с топленым маслом, изгоняет все виды глистов. Через 2 часа нужно принять слабительное.

ВХОДЯЩИЙ в состав куркумы куркумин препятствует возникновению рака груди и желудка. Добавляйте по чайной ложке этой приправы в каждое блюдо.

РЕПЧАТЫЙ лук улучшает работу головного мозга и сдерживает его старение. Выделяющиеся из этого овоща вещества омолаживают клетки, которые отвечают за память и эмоции.

ВДЕНЬ надо съедать 500 г овощей и фруктов. Именно такое количество растительной пищи эффективно предупреждает запоры и рак толстой кишки.

Правила питания — Советы диетолога

Если кровь густая

При такой проблеме повышена ее вязкость. А это увеличивает риск образования тромбов в кровеносных сосудах. Чтобы привести в норму вязкость крови, нужно сбалансировать питание и выпивать не меньше 2-2,5 л воды в сутки.

ВМЕСТО СОЛИ — МОРСКАЯ КАПУСТА

Кровь становится гуще, когда не хватает белков и аминокислот. Поэтому в меню обязательно должно быть мясо (нежирное, индейка или курица), рыба, особенно морская, молочные продукты и яйца. Можно принимать льняное масло или нерафинированное оливковое холодного отжима — по 1 ст. ложке в день. Оно уменьшает уровень плохого холестерина и разжижает кровь.

Морская капуста улучшает усвоение белков, железа и фосфора, снижает уровень плохого холестерина и в результате понижает вязкость крови. Сухую капусту измельчите в кофемолке и добавляйте в пищу вместо обычной соли. Много белка, кальция и магния содержат орехи. В грецких, миндале и кешью есть аминокислота аргинин, благодаря которой снижается свертываемость крови. Каждый день рекомендуется съедать 30 г орехов.

При нарушениях свертываемости крови полезны проращенные семена пшеницы. В них содержится витамин Е, который усиливает действие противотромботических препаратов. Семена подсушите, измельчите в кофемолке и регулярно добавляйте в любые блюда.

Лук и чеснок разжижают кровь, регулируют уровень холестерина. Каждый день достаточно съедать по половине луковицы или по дольке чеснока.

Укрепляет стенки сосудов и улучшает текучесть крови болгарский перец (достаточно одного в день). Риск образования тромбов снижают помидоры, сок и соусы из них. Полезны также кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны, репа, салат, корень сельдерея, стручковая зеленая фасоль, огурцы, свекла. Текучесть крови улучшают дыня, имбирь (его добавляют в готовые блюда), горький шоколад, семечки подсолнуха, овсяная каша, ягоды (черника, клюква, малина, земляника). Продукты лучше употреблять в свежем виде, готовить на пару, запекать, отваривать или тушить. Масло добавлять уже в готовые блюда.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СГУЩАЮТ КРОВЬ

Мясные бульоны, колбасы, копчености, студень, белый хлеб, сливки, чечевица, шиповник, черноплодная рябина, бананы, многие травы — зверобой, валериана, крапива, тысячелистник, кукурузные рыльца, горец почечуйный, поэтому их пьют курсами, а не постоянно.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Пироги на стол!

С сыром, капустой и фаршем

«ОСТАНОВИТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО»

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 6 ст. ложек муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, сливочное масло, укроп, кунжут, соль.

Капусту нашинкуйте, подсолите и слегка помните. Добавьте нарезанный укроп. Яйца взбейте, добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто. Форму смажьте сливочным маслом и выложите в нее капусту. Залейте тестом и посыпьте кунжутом. Выпекайте при 180°С до золотистой корочки.

ПИРОГ-РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

300 г фарша, 250 г сметаны, 100 г сыра, 2 луковицы, 3 яйца, 2 тонких лаваша, 2 ст. ложки томатной пасты, соль и перец, растительное масло.

Натрите сыр на крупной терке. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле. Добавьте фарш, перемешайте и жарьте 10 минут. Посолите, поперчите и подержите на огне пару минут. На лист лаваша выложите половину фарша, разровняйте, посыпьте половиной сыра, смажьте 2 ст. ложками сметаны и сверните рулетом. Точно так же поступите со вторым листом лаваша. Яйца взбейте с солью и сметаной. Форму смажьте маслом, оба рулета выложите по спирали и залейте яйцами со сметаной. Выпекайте 30 минут при 180°С.

СЫРНЫЙ НА КЕФИРЕ

2 яйца, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды, 1 стакан муки, 250 г сыра, 200 г сосисок (можно колбасы или ветчины), соль, зелень.

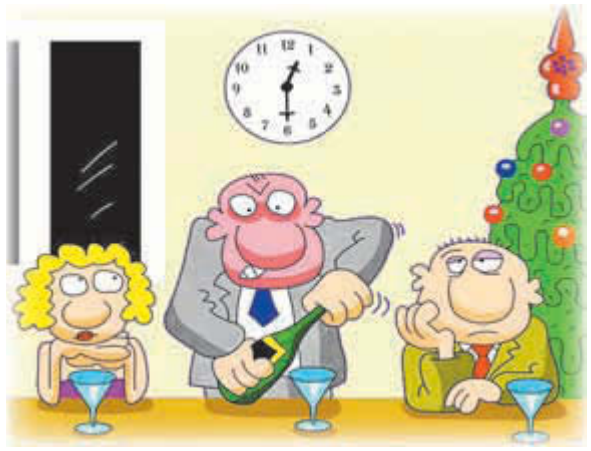
Взбейте 2 яйца с солью. Добавьте соду в кефир, размешайте, дайте постоять несколько минут и влейте к яйцам. Всыпьте муку и вымесите тесто по консистенции как на оладьи. Сыр натрите на крупной терке, зелень и сосиски нарежьте и все добавьте к тесту. Перемешайте. Противень смажьте маслом, посыпьте сухарями. Выложите тесто и разровняйте ложкой. Выпекайте при 200°С до румяной корочки.

■ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ МЯСНЫЕ НАРЕЗКИ СМАЖЬТЕ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, А ОВОЩНЫЕ СБРЫЗНИТЕ ВОДОЙ.

■ ЧТОБЫ САЛАТ ПОЛУЧИЛСЯ СОЧНЕЕ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО НЕМНОГО СОКА ОТ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА ПРИ ЗАПРАВКЕ.

■ МАНДАРИНЫ — ЭТО НОВОГОДНИЕ СЕМЕЧКИ.

■ НА НОВЫЙ ГОД ЧЕЛОВЕК НА 80% СОСТОИТ ИЗ АЛКОГОЛЯ, А НА ОСТАЛЬНЫЕ 20% — ИЗ ОЛИВЬЕ.



Чтобы согреться

3,5 стакана вишневого сока, 1 лимон или апельсин, 1 ст. ложка изюма, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 3-4 гвоздики, 1/3 чайн. ложки молотого мускатного ореха, 1/2 чайн. ложки порошка имбиря, мед.

В небольшой кастрюльке смешайте корицу, гвоздику, мускатный орех и порошок имбиря. Залейте 1/2 стакана воды и доведите до кипения. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться на 10 минут. Влейте в отвар вишневый сок, добавьте изюм и лимон, нарезанный кружочками. Нагрейте на медленном огне, но не кипятите. Разлейте по чашкам и по вкусу добавьте мед. Ароматный напиток готов!

Выбираем мандарины

КОЖУРА у спелого мандарина должна быть без крапинок, а сам плод — без вмятин.

ЕСЛИ кожура полностью отстает от плода, то под нею вы найдете сладкие спелые дольки.

МЯГКИЙ бочок говорит о том, что плод подморожен, а подсохшая корочка — что его неправильно или слишком долго хранили.

БОЛЬШИЕ, с толстой кожурой, оранжевые — сладкие, с небольшой кислинкой.

ЯРКО-оранжевые мандарины с тонкой кожурой, мелкие — сладкие и сочные. Среднего размера, приплюснутые, светло-желтые — кислые.

С лимоном и мёдом

«ЯБЛОЧНАЯ СЛАСТЬ»

3 яйца, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, 0,5 кг яблок, 3 ст. ложки меда, 250 г муки, по 1 пакетику разрыхлителя и ванильного сахара, соль.

Почистите яблоки и нарежьте на средние кусочки. Сбрызните лимонным соком, чтоб не потемнели, и отставьте. Яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте соль и размягченное масло, взбейте, всыпьте разрыхлитель. Влейте мед, перемешайте, всыпьте муку. В тесто выложите яблоки, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут при 200°С.

ПИРОГ «ОРЕХОВЫЙ»

250 г муки, 125 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, цедра и сок одного лимона, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 50 г грецких орехов, сливочное масло.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте цедру и сок лимона. Всыпьте муку, дрожжи и смешайте до однородности с размягченным сливочным маслом.

Перемешайте тесто, выложите в форму, выстланную пекарской бумагой, смазанной маслом. Разровняйте, накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 15 минут. Сверху посыпьте измельченными орехами. Выпекайте пирог в разогретой до 180°С духовке 40 минут.

На закуску

Что бы съесть?

Рисовые шарики с оливками

200 г риса, 3 яйца, баночка оливок без косточек, 200 г крабовых палочек, 100 г сыра, майонез, соль, зелень.

Рис и яйца отварите. Нарежьте яйца и крабовые палочки, измельчите зелень. Соедините яйца, рис, зелень, половину крабовых палочек и майонез. Посолите, хорошо перемешайте. Сформируйте шарики, внутрь каждого положите оливку. Сыр натрите на терке. Одну часть шариков обваляйте в крабовых палочках, другую — в сыре. Перед подачей на 1 час поставьте шарики в холодильник.

Бутерброды с шампиньонами

200 г маринованных грибов (целых, маленьких), 3-4 вареных яйца, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, несколько кусочков белого хлеба, майонез, укроп или зеленый лук.

Яйца очистите и натрите на терке. Добавьте соль, перец, чеснок и майонез по вкусу. Каждый кусочек хлеба нарежьте еще на 4-6 частей. Выложите яичную массу на кусочки хлеба, сверху украсьте бутерброды измельченной зеленью, поставьте грибочек на ножку. Чтобы грибочек держался крепко, закрепите сверху зубочисткой.

Рекомендуем

Самые вкусные салаты

«СНЕЖНЫЕ СУГРОБЫ»

300 г куриного филе, 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 отварной картофелине и моркови, 300 г шампиньонов, 150 г сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, растительное масло, соль, перец, оливки, укроп.

Грибы обжарьте с мелко нарубленным чесноком, остудите. Овощи натрите на мелкой терке. Курицу нарежьте мелкими кубиками. Дно блюда по ширине салата смажьте майонезом. Выкладывайте салат слоями, каждый слегка промазывая майонезом и немного уменьшая по диаметру: картофель, морковь, курица, грибы. Верх смажьте майонезом, выложите яйца, разрезанные пополам, желтками вниз. Сверху обмажьте майонезом. Посыпьте тертым сыром, по краю блюда выложите ветки укропа.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРЗИНКИ

6 апельсинов, 3 яблока, 1 луковица, 3 сваренных вкрутую яйца, по 200 г сыра и отварной свинины, 0,5 стакана сметаны, укроп, соль, черный молотый перец.

Апельсины вымойте, срежьте 1/3, выберите мякоть и нарежьте ее. Яблоки очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко порубите, яйца и свинину нарежьте кубиками. Перемешайте все ингредиенты и заправьте сметаной. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный укроп. Наполните апельсиновые корзинки салатом, сверху посыпьте тертым сыром и украсьте укропом.

«ГРИБЫ ПОД ШУБОЙ»

400 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 400 г отварного картофеля, 120 г плавленого сырка, 4 вареных яйца, 2 зубчика чеснока, укроп, майонез, растительное масло, соль, перец.

Пальчики оближешь!

Шампиньоны нарежьте и обжарьте до готовности с мелко порубленным луком. Посолите, поперчите. Яичные белки и слегка подмороженный плавленый сырок натрите на крупной терке. Добавьте немного майонеза, измельченный укроп и пропущенный через пресс чеснок и аккуратно перемешайте. На плоскую тарелку выложите слоями натертый на крупной терке картофель, смажьте майонезом. Второй слой — грибы (без майонеза), третий слой — белки с сырком. Подровняйте слой ножом, смажьте майонезом, сверху посыпьте натертыми на мелкой терке желтками.

Ждём гостей

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХАМИ

6 куриных филе, 2 стакана смеси сушеных фруктов, 1 стакан красного вина, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки порубленных орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, соль.

Фрукты нарежьте кусочками и залейте вином на 30 минут. Филе разрежьте вдоль (не до конца), разверните в виде книжки. Отбейте, посолите и выложите пласты в один слой, внахлест друг на друга. Фрукты отожмите, смешайте с орехами. Выложите на филе, сверните рулетом и перевяжите. Размягченное масло смешайте с медом и соевым соусом. Смажьте рулет, заверните в фольгу и запекайте 1 час при 180°С. Снимите фольгу и запекайте еще 10 минут.

САЛАТ «РУБИНОВЫЙ БРАСЛЕТ»

300 г куриного филе, по 2 вареной картофелины, моркови и свеклы, 1/2 стакана тертых грецких орехов, гранат, майонез, соль.

Отварите филе в подсоленной воде, остудите и мелко нарежьте. Овощи натрите и разложите по отдельным тарелкам. Перемешайте с майонезом по отдельности курицу, морковь, свеклу и картофель. В середину круглого блюда поставьте стакан и выкладывайте слоями свеклу, курицу, картофель, морковь и орехи. Бока и верх салата обмажьте майонезом, обсыпьте зернами граната и вытащите стакан.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

Для теста: 250 г муки, 200 г сахара, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 400 мл апельсинового сока, цедра двух апельсинов, 1/2 чайн. ложки соды. Для глазури: 200 г черного шоколада, 5 ст. ложек сметаны.

С апельсинов снимите цедру. Муку смешайте с содой и просейте. Размягченное масло венчиком взбейте с сахаром. Добавьте цедру и по одному вбейте яйца, помешивая. Всыпьте муку с содой, влейте сок. Вылейте тесто в форму, смазанную маслом и застеленную пекарской бумагой. Выпекайте при 180°С. Для глазури растопите на водяной бане шоколад, добавьте сметану (20%-ную), перемешайте и снимите с огня. Остывший пирог полейте глазурью.

Нежная рыбка к праздничному застолью

Скумбрия, запеченная в рукаве

2 тушки скумбрии, 2-3 луковицы, 1,5 чайн. ложки соли, по щепотке лимонного перца и тмина, лавровый лист.

Разделанные тушки посолите и поперчите. Лук нарежьте полукольцами, присыпьте тмином и выложите в рукав. Сверху на него — скумбрию. Добавьте лавровый лист. Запекайте в духовке 30-40 минут при 180°С.

Карп в сметане с укропом

1 тушка карпа, по 1 моркови и луковице, 100 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, укроп, растительное масло, соль и специи.

Карпа посолите и приправьте. В сметану добавьте измельченный укроп и чеснок, разделите на две части. Полукольца лука обжарьте на масле, добавьте тертую морковь и пассеруйте 10 минут. Остудите овощи и смешайте с одной частью сметаны. Слегка посолите и нафаршируйте рыбу. Оставшейся сметаной смажьте тушку. Заверните в фольгу и запекайте 30 минут при 180°С. Разверните фольгу и запекайте до золотистой корочки.

В доме малыш

ПЕЧЕНЬЕ «ЗВЁЗДНОЕ НЕБО»

75 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка растворимого кофе, 7-8 ст. ложек муки, 75 г ядер грецких орехов, 1/2 чайн. ложки соды, разноцветная кокосовая стружка для украшения.

Орехи слегка подсушите, измельчите. Размягченное сливочное масло разотрите с сахаром и яйцами добела. Добавьте кофе и орехи. Всыпьте муку, смешанную с содой. Замесите тесто, раскатайте. Вырежьте звезды и полумесяцы. Выпекайте в разогретой до 220°С духовке 15 минут. Горячее печенье смажьте сливочным маслом и посыпьте стружкой.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

1 стакан молока, 70 г мороженого, половина банана, варенье или сироп, 1/2 чайн. ложки корицы.

Немного взбейте с помощью миксера молоко и нарезанный банан. Добавьте мороженое, сироп или варенье. Взбивайте в течение 2 минут. Вылейте в охлажденные стаканы, сверху присыпьте корицей. Можно украсить замороженными фруктами.

Аппетитные блюда из мяса

ЭТО ГЛАВНОЕ УКРАШЕНИЕ И ГЛАВНОЕ УГОЩЕНИЕ НА СТОЛЕ. МЯСНЫЕ БЛЮДА СИМВОЛИЗИРУЮТ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ДОСТАТОК И СЫТОЕ БУДУЩЕЕ.

Бараньи ребрышки в томатном соусе

1,5 кг ребрышек, 3 луковицы, 1 чайн. ложка зиры, 1 зубчик чеснока, 1 стакан томатной пасты, растительное масло, соль, черный перец.

Ребрышки вымойте, обсушите и нарежьте по косточке. Лук нарежьте полукольцами, добавьте соль, зиру и помните руками. Выложите к луку ребра, перемешайте и оставьте на 2 часа. Удалите лук, а ребрышки обжарьте с каждой стороны на масле до золотистой корочки. Чеснок измельчите и спассеруйте на масле. Добавьте томатную пасту и подержите на огне 5 минут. Выложите в соус ребрышки и тушите 15 минут на маленьком огне под крышкой.

Рулетики с черносливом

1,5 кг свинины, 200 г чернослива, 1,5 стакана грецких орехов, 3 яблока, растительное масло, соль. Для соуса: 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки кетчупа.

Смешайте горчицу с кетчупом. Мясо нарежьте тонкими пластинами, каждую отбейте, смажьте соусом и посолите. Яблоки нарежьте кубиками, орехи покрошите. Чернослив замочите на 20 минут, затем мелко нарежьте. На каждый кусок мяса выложите чернослив, сверху — яблоки и орехи. Сверните рулетом и перевяжите. Обжарьте рулетики на масле до корочки. Сложите в форму, сверху распределите оставшийся соус и влейте 1 стакан теплой подсоленной воды. Тушите 1 час при 180°С.

Пряные куриные бедрышки

6 куриных бедрышек, 5 апельсинов, 4 ст. ложки соевого соуса, 50 мл растительного масла, 100 мл жидкого меда, 1 головка чеснока, куркума, кориандр, тмин, перец, соль.

Бедрышки выложите в форму, смазанную маслом. Из трех апельсинов отожмите сок, добавьте мед, масло, соевый соус и пряности. Полейте маринадом бедрышки, посолите, поперчите. Накройте форму пленкой и уберите в холодильник на 1 час. Оставшиеся апельсины нарежьте тонкими кружочками и выложите к курице. Запекайте в духовке при 180°С до золотистой корочки. Во время приготовления поливайте бедрышки образовавшимся соком.

Пригодится

● Чтобы тесто получилось рыхлым и пышным, при замешивании добавьте в него 1 чайн. ложку картофельного крахмала. К тому же оно не будет приставать к форме и станет заметно вкуснее.

● Под рукой нет маринада или его не из чего приготовить? Смешайте сухую чайную заварку со специями — чесноком, перцем, солью — и натрите подготовленной приправой рыбу, мясо или птицу. Дайте им постоять в холодильнике не менее 2 часов, а лучше сутки. А затем запекайте или жарьте.

● Подержите апельсиновые корки 2 дня в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Затем пропустите их через мясорубку и смешайте с равным количеством сахара. Переложите в банку и поставьте в холодильник. Добавляйте в крем для торта и в компоты.

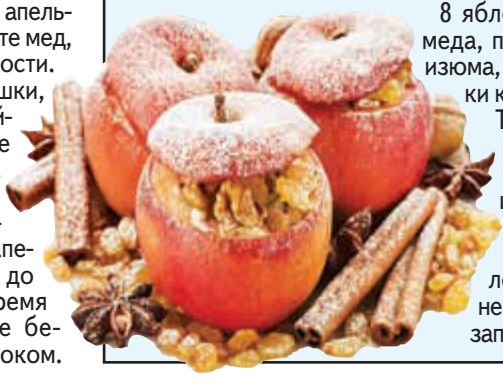
На десерт

Желе «Виноград с шампанским»

200 г винограда, 600 мл шампанского, 1 лимон, 100 г сахара, 2 ст. ложки с горкой желатина.

Выложите в бокалы половинки виноградин без косточек. Желатин залейте 4 ст. ложками холодной воды и оставьте для разбухания. Доведите до кипения 200 мл воды с сахаром, лимонным соком и натертой цедрой. Снимите с огня. Добавьте желатин. Процедите, влейте шампанское, перемешайте и разлейте по бокалам поверх винограда. Поставьте в холодильник до застывания.

Яблоки с начинкой



8 яблок, 500 г творога, 4 ст. ложки меда, по 150 г ядер грецкого ореха и изюма, 6 ст. ложек молока, 1/2 ст. ложки корицы.

Творог залейте молоком и медом, разотрите в кашицу, добавьте изюм. У яблок срежьте верхушки и удалите сердцевину. Наполните начинкой, посыпьте нарезанными и обжаренными орехами. Выложите в форму, на дно налейте немного воды. Накройте фольгой и запекайте 40 минут при 170°С.

Красивый шарфик оказался полотенцем

Были с мужем за границей. Зашли в магазинчик, где продается все — от еды до стирального порошка. Увидели красивые шарфики. Так как цена невысокая, решили купить не только себе. Приехали, раздарили всем, сами носили с удовольствием. Пришла я как-то раз к матери, а она этим шарфиком руки на кухне вытирает. Оказалось, что это не шарфы, а кухонные полотенца. О чем на этикетке черным по белому и было написано.

Наталья, Московская обл.

С документами моими какой-то кошмар творится!

У меня тотальная беда с документами. Первый раз получала паспорт — город рождения указали «Масква». Оформляла загранник — выдали с чужой фотографией. Меняла паспорт в 20 лет — перепутали год рождения. Первый раз выходила замуж — неправильно написали фамилию, второй раз — отчество. Скоро иду получать права. Страшно!..

Нина, Хабаровский край

Чую, будет весело!

Мои родители долго хотели внуков. Все доставали меня и жену: заведите детей. Нам не до этого было. В итоге мои родители решили завести еще одного ребенка с помощью ЭКО. Родились близнецы, все счастливы. А недавно узнаю, что моя жена беременна двойней. Чую, будет весело!

Анатолий, Свердловская обл.

Сексуальна, женственна, умна...

Какие женские качества мужчины ставят на первое место?

1 Внешне привлекательная и стройная — это всегда стоит на первом месте. Джентльмены за 40 также ценят умение следить за собой, ухоженность, свой стиль.

2 «Чтобы искра проскочила», — так говорят мужчины, описывая женщину мечты. А происходит это только тогда, когда женщина сексуальна, женственна, раскрепощена... Именно женская энергия подталкивает мужчину к женщине, помогает быть успешным. Если вы красивы, но «пусты», ни один сильный мужчина не задержится около вас.

3 Образование, профессия, умение вести себя в обществе — это тоже занимает не последнее место. Красавица, да еще и умница, — вот такой женщиной хочется восхищаться!

4 Умение обходить острые углы и гасить конфликты — то есть так называемая женская мудрость. А капризные, ревнивые и истеричные женщины не задерживаются с мужчинами дольше периода «адреналиновой страсти» — 6-8 месяцев.

А вот такие качества жены, как заботливая, хозяйственная, надежная, терпеливая, хорошая мать, стоят у мужчин на последнем месте. Потому что в глубине души они уверены: все это и так заложено в каждой женщине на уровне инстинктов. Мужчины грезят, что стройная образованная зажигательная красавица, стоит ей только надеть обручальное кольцо, непременно станет заботливой хозяйкой и хорошей матерью. Как они ошибаются...

ПОД НОВЫЙ ГОД ХОРОШИЙ МУЖ НАРЯЖАЕТ ЕЛКУ, А ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ — ЖЕНУ!

Думай, думай

Стоит ли добиваться цели в жизни? Или принимать то, что посылает тебе судьба? На этот вопрос каждый отвечает себе сам. Кому-то комфортнее жить в потоке и плыть по течению, кто-то предпочитает строить свою судьбу сам. Но вот что заметили японские ученые: отсутствие цели укорачивает жизнь человека. В течение семи лет они проводили исследование с участием 45000 человек в возрасте от 40 до 80 лет. Те, у кого не было цели в жизни, умерли по разным причинам гораздо раньше, чем те, кто знает, зачем живет.

Умные мысли

МЕДИКИ утверждают: 5 рюмок водки вдвое снижают риск плохо встретить Новый год.

ЕСЛИ, проснувшись, вы всем организмом чувствуете, что как-то неправильно встретили Новый год, то встречу требуется повторить.

НЕСКОЛЬКО десятков новых годов делают человека старым.

НОВЫЙ год — это когда у компьютера, кроме пустых кружек, начинает скапливаться еще и кожура от мандаринок.

ЧТО за удивительная страна Россия! Новый год начинают встречать где-то на Дальнем Востоке, а заканчивают где-то под столом.

Пёс у меня домовитый

Люди и звери

Я МУЖИК ДОМОВИТЫЙ, ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ, У МЕНЯ БОЛЬШОЙ ДОМ, ХОЗЯЙСТВО. И СОБАКА ТАКАЯ ЖЕ, КАК Я.

Мой хвостатый охранник — огромный пес по кличке Герцог — присматривает за всеми. Только вот нет в хозяйстве ни одной кошки, даже самой завалящей. Расскажу почему.

Когда-то кошка все-таки была и даже прожила в доме целых три года. Ротвейлер Герцог выполнял функции охранника на пять с плюсом. Свиньи рылом подкопы не рыли, домашняя птица между собой не ругалась, козы по заборам не сайгачили. За порядком следил строгий пес. Один рык — и все ходили по струнке. Разумеется, никто из посторонних на территорию двора даже носа сунуть не смел. Кошка Мурка к тому времени заневестилась. Соседские коты кричали по ночам, призывая Мурку к бессовестным плотским утехам. Заходить во двор боялись, не желая на себе испробовать зубищи Герцога.

Как Мурке удалось забеременеть — особая история. Вообще-то со двора кошка никогда не уходила. Чаще всего она забиралась на крышу, где и сидела, не решаясь отправиться в самоволку. Но в один из вечеров случилось нечто: на крышу к Мурке заскочил чужой кот. Герцог ни минуты не медлил: сначала запрыгнул на крышу своей будки, затем — на крышу уазика, стоявшего рядом, после чего пулей взлетел на крышу дома, отчаянно цепляясь когтями за рубероид. Кот, разумеется, поспешил скрыться с места преступления: любовь любовью, но жизнь дороже. Спрыгнул с крыши на забор, и все. Что вы думаете? Мурка последовала за кавалером, очевидно, побоявшись до седой шерсти просидеть в девках. Обратно Герцог ее не пустил. Когда наблудившаяся до одури Мурка пыталась прокрасться домой, ротвейлер с яростью набросился на предательницу. Не разорвал, но выгнал со двора с самым решительным видом. Больше мы не смогли поселить в своем доме ни одной кошки — пес гнал любую. Видно, так и не смог простить злостного нарушения дисциплины.

В. А. Арсенин, Тверь

Как себя вести в незнакомой компании

Приятного общения!

В любой компании найдется человек, который окажется ближе или доброжелательнее. Завяжите с ним разговор, спросив, например, о том, как давно он знает хозяина дома.

■ Улыбайтесь, будьте открытым и доброжелательным. Можно порепетировать дома. Если вовремя похвалить кошечку, хомячка или песика хозяйки, отношение к вам наверняка улучшится. Смело рассказывайте интересные анекдоты или смешные случаи из жизни.

■ Поддерживайте разговор, задавайте вопросы. Не стоит рассказывать о своих проблемах. Откажитесь от длинных монологов в пользу коротких реплик.

■ Есть вечные темы, которые все с удовольствием поддерживают. Спросите у той семейной пары, что сидит напротив, где они так загорели? Наверняка они с удовольствием расскажут о своем отдыхе.

■ Следите за темпом речи: спокойная, медленная манера говорить указывает на невозмутимость, рассудительность, основательность. Если же говорить слишком быстро или сбивчиво, собеседники заметят, как вы волнуетесь.

■ Хвалите только за то, что действительно нравится. Человек подсознательно чувствует неискренность комплимента.

■ Чувствуете себя скованно? Понаблюдайте за людьми и найдите у каждого несколько позитивных качеств. Например, вон тот мужчина веселый, общительный, с отличным чувством юмора. А эта женщина уверена в себе, с хорошим вкусом. Это упражнение поможет расслабиться и настроиться на приятное общение.

■ Помните: нравиться всем невозможно! В любой ситуации найдутся люди, которые примут вас настороженно, и не всегда это связано лично с вами. Может, у человека болит голова или что-то случилось. Держитесь тех, с кем легко общаться, кто задает вам вопросы и не устает весело балагурить.

Е. О. Кузина, психолог

ЕСЛИ СМОРОЗИЛИ ГЛУПОСТЬ, НЕ ЗАБИВАЙТЕСЬ В УГОЛ И НЕ МОЛЧИТЕ ДО КОНЦА ВЕЧЕРА. РАСПРАВЬТЕ ПЛЕЧИ, ПРИМИТЕ СВОБОДНУЮ ПОЗУ. ЭТО ВОССТАНОВИТ УВЕРЕННОСТЬ.

Советы психолога

Когда верить мужским словам не стоит...

Ваш мужчина болен...

К сожалению, болезнетворные микробы не только заставляют кашлять и чихать, чувствовать головную боль и ломоту в теле. Токсины, которые они выделяют, отравляют мозг. Поэтому гриппующий муж не бредит, но находится в несколько измененном сознании. И его клятвы и упреки в этом состоянии лучше пропускать мимо ушей.

Похмельное утро после праздника

Без разницы, какой был праздник. Главное — были возлияния. Разной степени умеренности. И вашему мужчине плохо и от похмелья, и морально... Иногда это состояние называют приступом похмельного одиночества. Это похоже на правду. Человеку одиноко. Печально. Отчасти страшно. Порой беспросветно. И хочется, чтобы кто-то был рядом. Кто-то теплый, родной, понимающий. Мужчина в таком состоянии очень уязвим. И может наобещать спасательнице все, вплоть до брака. Но когда он придет в себя — снова станет собой. И обещаний не выполнит.

Когда мужик счастлив

Серотонин, дофамин и прочие гормоны радости фонтанируют. Мозг же при этом почти отключен. Поэтому всем обещаниям, полученным в таком состоянии, цена невелика. Под влиянием гормонов и собственного кайфа мужчина готов осчастливить весь мир. Но это желание отпускает вместе с эйфорией. Не верьте! И главное — не предъявляйте никаких претензий потом. Типа обещал златые горы и не дал. Ему будет стыдно за то, в чем он, по сути, не виноват.

Пьет — и не кривится...

Думаете, у пьяного на языке то, что у трезвого на уме? Это не так. Под воздействием спиртного из подсознания могут вылезти такие «демоны», о которых человек даже не подозревает. В итоге он наговорит такого, от чего у него самого волосы дыбом встанут, когда опьянение пройдет. Вывод — просто не обращайте внимания. Это говорит не он, а виски, коньяк или пиво — в зависимости от того, что именно пьется.

Чтобы узнать наверняка, было ли сказанное правдой, желательно переспросить человека на трезвую голову. Лучше не напрямую, а с помощью наводящих вопросов. Очень часто трезвый человек отказывается от того, что наговорил под воздействием алкоголя.

«Вопят» эмоции

Когда зашкаливают эмоции, на какое-то время отключается мозг. В гневе супруг может упрекать жену в том, чего она никогда не совершала. Грозить тем, чего она от него не ожидала. Говорить злые и обидные слова, которых жена в свой адрес никогда не слышала. Не оправдывайтесь и не обижайтесь. Это не он. И не вам говорит. Это «вопят» эмоции. А им веры нет и не может быть никакой.

О. В. Тихонова, психолог

Ёшкин кот!

ДАЖЕ У БОЛЬНОГО СЕРДЦЕ ОТПУСТИЛО

Я работаю на станции скорой помощи. И вот как-то в начале января пришла благодарность. Написано в ней было следующее: «Так неудачно сложилось, что в новогоднюю ночь у одного из наших гостей случился сердечный приступ. Мы вызвали скорую. Приехал молодой доктор, который еле держался на ногах.Описал за шкаф, сделал укол магнезии в диван, попрощался и уехал. Мы все так смеялись, что даже у больного сердце отпустило. Большое спасибо за доставленное удовольствие!»

Виктор, Волгоградская обл.

ОЛИВЬЕ И ПО ТЕЛЕКУ — ПЕРВЫЙ КАНАЛ!

Каждый Новый год мы праздновали по классическому сценарию, по-советски. И вот однажды мама сказала, что никакого оливье не будет! Хватит! На праздник едем в Париж! А так как туристы мы были неопытные, доверились турагентству и согласились на все дополнительные услуги. В том числе на бронь столика в ресторане в новогоднюю ночь. Приходим... А там все стилизовано под СССР. Обои, скатерки, оливье. За всеми столиками русские. И по телеку — Первый канал!

Людмила, Калининград

Новая жизнь с нового года

Чтобы планы на новый год так и не остались просто планами, а воплотились в жизнь, воспользуйтесь советами.

ПРОДУМАЙТЕ ВСЕ ПОДРОБНО

Вы должны не просто поставить себе цель, например, похудеть. А сделать это, во-первых, максимально точно — похудеть на 6 кг. А во-вторых, четко расписать, как будете идти к достижению цели. Например, для того чтобы похудеть, нужно будет купить годовой абонемент в фитнес-клуб. Для этого вы должны будете не потратить новогоднюю премию, а отложить ее. Плюс добавить столько-то от первой зарплаты в новом году...

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЛАНАМИ

Расскажите о том, что собираетесь сделать в ближайший год, людям, чье мнение для вас важно. Так, чтобы не выглядеть в их глазах человеком, который только говорит, а не делает, вы станете более ответственным перед самим собой. Только прежде чем рассказывать кому-то о своих планах, убедитесь, что это не сиюминутный порыв, а то, чего вы действительно хотите.

Обсудим? *Уроки жизни*

Разные истории

В ОГНЕ ГЕНА ПРОТРЕЗВЕЛ И С ТОГО ДНЯ НЕ ПЬЁТ!

Как говорится, пьяному и море по колено. Месяц назад у нас в городке горел деревянный дом. Из него вышли все, кроме девчонки семи лет — ее никто не мог найти. Пожарные поливали дом, но сами зайти уже не осмеливались. И тогда появился местный алкаш — дядя Гена. Он ринулся в огонь. А через две минуты вышел с девочкой на руках. Она была без сознания, с многочисленными ожогами. А на нем сгорели волосы и пара небольших ожогов появилась. Дядя Гена не чувствовал боли. И что интересно: в огне он протрезвел и с того дня не пьет вообще! Пошел в семинарию учиться. Сказал, что его Бог спас.

Наталья, Самарская обл.

ДОЧКА ХОРОШАЯ, А ПОДИ Ж ТЫ — БЕСПЛОДНА...

Одна моя родственница постоянно страдала от дочкиных истерик и выходок еще со школы. Девица влипала в разные истории, но папе никогда ничего не говорили — все скрывали. Это было легко, потому что отец часто уезжал. Ничего хорошего из этого не вышло. Он мог бы сразу окоротить дочку, но маме было жалко ребенка. Да и что мужик понимает в подростковой любви? В результате девочка чуть не погибла из-за раннего аборта, сделанного по блату. Ее спасали в больнице, мать сутками сидела у постели дочери. А отец и спустя десять лет так ничего и не знает — его решили в такие страсти не посвящать. Только вот удивляется: дочка росла в хороших условиях, все для нее, а поди ж ты — откуда-то бесплодие.

Т. М. Митрофанова, Нижний Тагил

Я В НЕДОУМЕНИИ — МОЖЕТ, ЗРЯ ВЕЩИЧКИ СОБИРАЮ?

Встречаюсь с мужчиной два года: хотим попробовать жить вместе, то есть я переезжаю к нему из своей съемной квартиры. А недавно произошел казус: упаковывала вещи и случайно уронила себе на голову большой фен — задела шнур, и он соскользнул со шкафа. Удар оказался болезненный, не по касательной. Теперь очень болит над ухом, отдает в затылок, темя и висок. Сразу легла, приложила лед, голова трещит. Страшно: в анамнезе инсульт, причем с этой же стороны головы. Решила: если станет хуже — вызову скорую. Сразу позвонила своему мужчине, рассказала о беде. Он посоветовал вызвать врача, сказал, что занят и перезвонит через 10-20 минут. После трех часов молчания, немного отлежавшись, я сама набрала его номер и поинтересовалась, куда он пропал. Ответил: «Вылетело из головы»... У меня голова болит, слабость в теле, кругом бардак. А я в недоумении — может, зря вещички собираю?

Анна, Ростовская обл.

Намотай на ус

НАПИШИТЕ НА БУМАГЕ СПИСОК СВОИХ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ. В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ПОЛОЖИТЕ ЛИСТОЧЕК В МАЛЕНЬКУЮ ШКАТУЛКУ И УБЕРИТЕ В ПОТАЙНОЕ МЕСТО. ЭТО ПРИБЛИЗИТ МЕЧТУ!

■ ПЕРВОЕ ЯНВАРЯ — ДЕНЬ ВЛЮБЛЕННЫХ В МИНЕРАЛКУ.

■ ЗИМА — ЭТО ТАКОЕ ВРЕМЯ, КОГДА ШУБЫ ВЫГУЛИВАЮТ СВОИХ ХОЗЯЕК.

Я попросила у дедушки адрес, а на следующий день...

Как-то ехала в маршрутке и смотрела фильм на планшете. Рядом сидел дедушка и стеснительно поглядывал в экран. Я предложила посмотреть со мной, он согласился и всю дорогу восторженно не отводил глаз. Когда фильм закончился, поблагодарил меня. Сказал, что такого хорошего прибора никогда не видел. Оказалось, что дедушка живет с женой вдвоем. Сын давно уехал за границу и о них не вспоминает. Дома есть только черно-белый телевизор, который показывает всего три канала. Я попросила у дедушки адрес, а на следующий день привезла им свой старенький ноутбук. Накачала в него много фильмов, объяснила, как пользоваться. Столько благодарности в глазах я раньше не видела! Теперь приезжаю каждый месяц, закачиваю новые фильмы...

Светлана, Воронежская обл.

Обсудим?

Хочуем вместе два-три раза в неделю — то у него, то у меня...

Сейчас чаще у меня, поскольку ребенок уехал учиться в другой город. Совместного бюджета нет, официального брака — тоже. У каждого свои привычки, интересы, квартиры, дети: у меня сын студент, его ребенок уже работает. Мечтаем построить за городом дом, в котором будем участвовать пополам. Сейчас там дача, банька, а в перспективе можно устроить все и для постоянного проживания. Видимо, это самое главное, что нас связывает.

Он помог мне с покупкой новой машины, половина денег — его. Иногда по мелочи покупает продукты. Все остальное в своей жизни обеспечиваю сама, в том числе плачу за обучение сына-студента. Фейерверка чувств в отношении своего мужчины нет, какой-то химии — ноль. Выбор разумом, как говорится. Чувствую, что обязана быть верна этому человеку, не хочется его обманывать и вести двойную жизнь. То есть сознательно ограничиваю из-за него свою свободу. Рассчитываю, что и у мужчины аналогичные представления. Вроде бы все хорошо и удобно. Меня очень устраивает, что он не находится постоянно на моей территории. Вступать в официальный брак не вижу смысла. Совместное проживание напрягает больше, чем поездки друг к другу. Не представляю, как бы мы общались в круглосуточном режиме. «Пришел домой — тут ты сидишь»? Но почему-то мне так некомфортно из-за неполноценности наших отношений.

Анна, Омск

Приметы на любовь

■ ЧТОБЫ НАЙТИ СВОЮ ЛЮБОВЬ, НОВЫЙ ГОД НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСТРЕЧАТЬ В КРАСНОМ ПЛАТЬЕ.

■ ПОЛОЖИТЕ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ПАЛОЧКУ КОРИЦЫ В КАРМАН. А ПОТОМ НОСИТЕ ЕЕ ПОСТОЯННО В СУМКЕ. ТАК ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСТРЕТИТЕ СВОЮ СУДЬБУ.

Расскажи кому, что дома он меня бьёт каждый день, никто бы не поверил...

Замуж я вышла рано — только 18 стукнуло. Муж был на 25 лет старше. Вроде ничего общего, а влюбилась. Он все время повторял, что откроет мне мир секса. В первый раз я чуть сознание не потеряла — так супруг «старался». На вторую ночь уговорила меня не трогать. А на третью... он дал мне понять, что жена — бесплатное приложение к мужу и во всем должна его слушаться. Я все делала под диктовку Сергея, потому что до смерти его боялась. Что не так — бил. Зато на людях был сама вежливость и доброта. Осыпал цветами, одевал с иголочки, называл королевой. Расскажи кому, что дома он меня бьет каждый день, никто бы не поверил.

Прошло семь лет. Сергей начал изменять. Дошло до того, что я стирала вещи его любовниц. Еще через год муж спохватился, что пора родить ребенка. Я не хотела, пила таблетки, лишь бы не забеременеть. В глубине души уже зрела мысль уйти от него. Он, видно, догадался. Гулять стал меньше, а когда я все-таки забеременела, обрадовался. Только не суждено мне было родить. На четвертом месяце Сергей страшно меня избил. Больница, выкидыш...

P. S. К мужу я больше не вернулась. Благодарю Бога, что дал силы уйти. Увидела другую жизнь. Встретила любимого. Он с меня пылинки сдувает.

Вероника, Ставрополь

Из почты «Айболита»

Сама ты дура!

Я ЛЮБИЛ ЕЕ СО ВСЕЙ ЮНОШЕСКОЙ СТРАСТЬЮ, МУКОЙ, СТРАДАНИЕМ, РЕВНОСТЬЮ И БЫЛ СЧАСТЛИВ.

Потом мы расстались, но я помнил ее. Это еще была любовь, но уже спокойная, как свернувшаяся калачиком кошка. Но кошка иногда просыпалась, потому что через два года я написал ей письмо. Получил ответ. Света приглашала в гости. Неделю ходил счастливым. Любовь вернулась.

И вот я у нее дома, пью чай с баранками. Оказалось, что Светлана за эти два года успела выйти замуж, родить ребенка и развестись. Сейчас она сидела напротив на диване и кормила грудью сына. Мама ее сначала вышла из спальни поздороваться, но скоро вернулась к себе и уже оттуда подавала голос.

— Дура, — громко говорила она. — Выскочила замуж... И за кого? За шабашника из Средней Азии. Сломала себе жизнь. Сколько было своих парней, так нет, подавай ей пришлого!

— Сама ты дура, — со злостью ответила девушка.

— Это я-то дура? — появилась в проеме дверей мать, лицо которой полыхало гневом. — Да большей дуры, чем ты, во всем районе нет!..

— Замолчи, не твое дело!

— Мое. Мне внука ростить.

Видно, ругаться настолько вошло у женщин в привычку, что они уже не стеснялись. Не знаю, чего я ожидал, но происходившее не вязалось с представлением о встрече двух влюбленных после долгой разлуки.

Через час, выдув три стакана чая, я поднялся и заявил:

— Спасибо за чай, надо идти.

— Я думала, останешься на ночлег, — засуетилась старшая.

— Не могу, завтра на работу, — соврал я и вышел на крыльцо.

За спиной снова началась ссора. Я испытывал в этот момент горечь, печаль, обиду и одновременно радость освобождения.

Вот так за один час закончилась моя большая любовь.

Андрей, Ростовская обл.

Такой случай

Удалось спасти только сердце...

В 17 лет Егор оказался на краю пропасти. За считанные недели парень превратился в прикованного к койке инвалида.

Диагноз — дилатационная кардиомиопатия (разрастание мышечной ткани сердца). Спасти могла только операция. И Егору повезло — нашлось донорское сердце. Принадлежало оно Ивану — ровеснику Егора из Москвы. Тот решил прокатить свою девушку на мотоцикле. Это была его последняя поездка. Черепно-мозговая травма оборвала жизнь юноши. Врачам удалось сохранить только сердце Ивана, но уже не для него. Девушка осталась жива.

Через неделю после операции Егор стал видеть непонятные сны. Будто идет по каким-то улицам (не по Саратову, откуда он был родом). Город большой, дома как на картинках, а он все знал, будто всегда там ходил. Потом встречался с ребятами, девчонками — тоже незнакомыми, но они его знали. И он во сне их тоже знал, даже имена. Снилось, как мчится по шоссе на мотоцикле. За спиной кто-то сидел и держался. Когда оглянулся, увидел красивую девчонку. Она улыбалась и целовала его в шею.

Когда Егор проснулся, понял, что жить не может без этой девчонки, которую даже не знал. Вскоре парень увидел другой сон. Будто идет мимо магазина. Смотрит на витрину, а там не его отражение, а какого-то незнакомого парня, который повторял за Егором все его движения. Потом Егор понял, что это он сам, и стало страшно. Кто он теперь такой?

По девчонке той, из сна, очень тосковал. И вот через месяц случилось чудо! На пороге палаты Егор увидел ту самую девушку. Она робела, но улыбалась. Сердце парня радостно забилось. Егор понял: происходит что-то очень важное. Он подошел к девушке, взял ее за руки. «Это ты?» — спросила девушка. «Конечно я, а кто же еще?» — ответил Егор...

Праздник ссоре не помеха

Во время новогодних каникул хоть однажды, но ссорятся все без исключения пары.

Зачастую так происходит потому, что люди начинают проводить вместе непривычно много времени. Появляется море общих дел — готовка, уборка, покупка подарков, походы в гости. И проблема в том, что взгляды по этим вопросам у супругов не всегда совпадают. А еще каждый думает, что уступить должны именно ему. Что за год он заслужил право провести праздники так, как хочет.

Когда рабочие проблемы и стрессы пропадают, мы начинаем сами искать себе неприятности. Вместо того чтобы спокойно отдыхать, начинаем анализировать отношения. Если у вас «накипело» и вы недовольны поведением мужа (жены), обсудите это вдвоем, а не высказывайте претензии за праздничным столом. Не жалуйтесь маме или подружке. И уж тем более не копите в себе недовольство. Только выбирайте для разговора правильное время. Не ранним утром и не поздним вечером, не во время просмотра любимого сериала. Важно, чтобы в этот момент никто не был расстроен, разозлен. Обязательно уточните, готов ли супруг (супруга) поговорить. Не навязывайте свои эмоции, не обвиняйте. Проговаривайте то, что беспокоит, но без обвинений и криков.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Мне 58 лет, по гороскопу Водолей, инвалид II группы (сахарный диабет). Живу одна в своем доме, дети живут отдельно. Хочу познакомиться с серьезным, непьющим мужчиной 55-65 лет, с уравновешенной психикой, с серьезными намерениями. Я не пью, не курю, поэтому пьянств не терплю. Не злая, уравновешенная, не терплю обмана и лжи. Из мест лишения свободы, психически неуравновешенных, алкоголиков и лентяев прошу не беспокоить. Подробности в письме или по телефону.

Татьяна Гаджиева, с. Курсавка, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357070, тел. 8-988-632-89-32, звонить до 21 часа по московскому времени

***

Я глубоко одинокая женщина 53 лет, рост 163 см, вес 80 кг. Не пью, не курю. Живу в частном доме, есть небольшой участок, сад возле дома. Городок у нас небольшой, но весь утопает в зелени. Протекает река Хопер, много прудов и небольших речушек. Я давно в разводе, с мужем прожили 18 лет. Брак оказался неудачным. Есть дочь и сын, живут далеко от меня. У дочки уже двое своих сыновей, которых я вижу редко.

Хочу познакомиться с одиноким, порядочным, самостоятельным мужчиной 53-65 лет, хотя бы не ниже меня ростом (внешность большого значения не имеет). Лишь бы человек был хороший. Желательно без вредных привычек (курение в счет не беру), но чтобы реально хотел создать крепкую, счастливую семью и до конца жизни прожить в любви и согласии с единственной и верной женой, пусть даже в гражданском браке. Женщина я неприхотливая, без больших запросов. Родилась в многодетной семье, с детства приучена к труду и порядку. Если мужчина будет уважать меня и хотя бы немного ценить, окружу его теплом, заботой и добротой. Могу за любимым поехать хоть на край света. А, может, и он ко мне приедет на правах хозяина? Все это можно обсудить по телефону. Судимых, альфонсов, алкоголиков прошу не беспокоить. Буду ждать звонка от милого, единственного, верного мужчины.

Любовь, Саратовская обл., тт. 8-906-312-77-92, 8-987-831-97-87

***

Одиночество... Это тоска в глазах, лицо без улыбки, праздники превращаются в будни — такие же серые и однотонные. Это тоска, такая зеленая-зеленая... Тебе уже за 50, а рядом нет близкого человека, родной души, некому пожелать спокойной ночи, а утром сказать: «Доброе утро». Кругом пусто, одиноко, тоскливо. Где-то за стенкой плачет ребенок, журчит вода в кране, кто-то открыл входную дверь — вот и все звуки. И снова — тишина...

Чтобы не было одиноко, гуляю по парку, фотографирую, читаю. По праздникам хожу в церковь, пишу стихи. Но рядом нет того единственного, кто послушал бы их, полюбовался бы вместе со мной закатом, погрел бы озябшие руки у камина, накормил синичку у окна... А в трудную минуту обнял бы и сказал: «Мы вместе, мы все переживем».

Ищу мужчину — верного друга, надежное плечо, чтобы быть с ним вместе в горе и в радости. Чтобы оставшаяся жизнь была бы одной жизнью и одним дыханием. Я симпатичная блондинка, с чувством юмора. На пенсии, выгляжу моложе своих лет. Полна сил, энергии и оптимизма.

Анастасия, Ставропольский край, тел. 8-909-750-82-68

Уважаю чужие принципы, но и своих стараюсь не нарушать

Хочу познакомиться с умной, доброй сердцем и душой женщиной 53-63 лет, не склонной к лишнему весу, хорошей хозяйкой, проживающей недалеко от меня. По гороскопу должна быть Лев, Весы, Овен, Водолей — это обязательно. Мне 63 года, рост 180 см, вес 85 кг, спортивного телосложения, по гороскопу Близнецы. Спиртное не употребляю вообще. Есть жилье, на пенсии. Не богат, но самодостаточен, ни в чем не нуждаюсь. Добрый, нежадный. Уважаю чужие принципы, но и своих стараюсь не нарушать. Не прощаю лжи, подлости и предательства. Имею обостренное чувство справедливости. Люблю всю живность и умею за ней ухаживать. Люблю землю и все, что на ней растет. Если возникнет понимание и появятся общие интересы, возможен переезд.

Вячеслав, Ставропольский край, тел. 8-918-001-03-30, звонить после 17 часов

***

Хотела бы познакомиться с интеллигентным русским мужчиной 60-65 лет, слабослышащим, как и я. Русская, рост 172 см, вес 70 кг, по гороскопу Рыбы. Без вредных привычек, небогатая (пенсия 10700 рублей). Есть свой домик в селе. Добродушная, физически крепкая, могу много работать. Пользуюсь слуховым аппаратом, с ним все слышу. Для меня главное — какая у вас душа. Интим не важен, давно живу одна. Хочу переехать в Краснодарский край, ближе к Азовскому морю, или в Крым. Не соответствующих моим пожеланиям прошу не беспокоить.

Наталья, Ставропольский край, тел. 8-928-300-53-18

МУЖЧИНЫ

Мне 55 лет, рост 173 см, вес 90 кг, спортивного телосложения. Без вредных привычек, веду здоровый образ жизни, не сквернословлю. Увлекаюсь спортом и разведением цветов. Люблю музыку и все красивое. Добрый, веселый, симпатичный, с чувством юмора. Есть два стареньких дома, сад, огород. Рядом парк, центр, магазин, пруд. Ищу добрую, верную, надежную спутницу жизни с красивой душой, с хорошей фигурой и физическими данными, с чувством юмора, желательно православную, для очень серьезных отношений и в дальнейшем для узаконивания брака и венчания. Отвечу с радостью всем, кто отзовется на мое письмо и вложит чистый конверт и фото.

Сергей Владимирович Гущин, ул. Станционная, 11, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000

***

Пожилой мужик 70 лет, рост 178 см, вес 85 кг. Обычной внешности, блондин, ношу очки. Давно один (разведен), но не одинок. Простолюдин, не умен, не богат. Без вредных привычек, высшего образования, автомобиля, дачи и дома в деревне. Неверующий, по гороскопу Близнецы. Не работаю, живу скромно и просто. Пенсия небольшая, но на бедную жизнь хватает. Чистоплотен, придерживаюсь здорового образа жизни. Жилье есть, по дому все делаю сам. Увлечений и хобби нет, кроме домашних дел, телевизора и чтения. Много недостатков и сделанных ошибок. Хвалить себя не буду, хотя есть за что. Здоровье удовлетворительное. Смысл жизни вижу в семье, любви, поддержке, помощи, заботе, согласии, дружбе. Для создания семьи и поддержки здоровья познакомлюсь с простой, смелой, доброй, понимающей женщиной, можно с инвалидностью, с нормальными взглядами на жизнь. Нужна женщина без детей, внуков, животных, проблем и связи с бывшими мужьями, которая не слушает чужих советов. Желательно из Твери, Ярославля, Владимира, Рязани, Тулы, Калуги, Смоленска, Александрова, Калининграда, Московской области, Санкт-Петербурга. Ценю надежность, отсутствие эгоизма, лицемерия, злости и ревности. Согласен на переезд, но можно и ко мне, или совместный переезд в указанные города.

Николай, Самарская обл., тт. 8-917-828-09-33, 8-960-842-09-66, звонить после 22 часов

***

Для Маргариты из Астрахани, автора письма «Хочется просто лежать на кровати, есть и спать...» («Айболит» №22 за 2018 г.), и не только.

Маргарита, позвоните мне! Хотела бы познакомить вас с сыном. Ему немного за 30, рост выше среднего. Говорят, приятной внешности, есть сходство с певцом Сергеем Трофимовым. Для сына внешность не имеет значения, главное — покладистый характер. Другие женщины тоже могут звонить и писать SMS.

Без подписи, Новошахтинск, Ростовская обл., тел. 8-951-843-58-61

***

Для создания семьи познакомлюсь с серьезной, симпатичной девушкой 29-36 лет, умеющей любить и ценить свою семью, можно с ребенком до 7 лет. Мне 40 лет, рост 175 см. Добрый, отзывчивый, порядочный, жизнерадостный, без вредных привычек. Интересы разносторонние. Не женат, детей нет. Материально и жильем обеспечен. Согласен на переезд. Из мест лишения свободы не беспокоить. Отвечу на звонки и SMS.

Владимир, Костромская обл., тел. 8-915-912-79-23

Уроки жизни

О любви, смысле жизни и одиночестве

Для Евгении из Нальчика, автора письма «Не верю я в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.), и не только.

Я согласна с Евгенией. Ее позиция реальная и справедливая. Мне тоже смешно и неприятно, когда люди в зрелом возрасте ищут любви и понимания. В таком возрасте большинство людей нуждаются в уходе и помощи. А кто должен помогать? Другой такой же человек, глотающий таблетки? Сомневаюсь, что детям нашего времени нужны «довески». А женщинам хочется мужей, им нужна любовь в 70 лет. Смешно, нелепо и глупо писать на всю страну и ждать старого, богатенького, положительного... Ушел поезд! Не до жиру, быть бы живу! Есть дети (свои, чужие), много домашней, общественной работы, спорт, прогулки, ходьба, рукоделие...

Одиноких мужчин много. Они несчастные, неухоженные, распущенные. Пьют тоже от одиночества, потом становятся зависимы от алкоголя. Дорогие женщины, кому хочется, обмойте, приласкайте, воспитывайте, уговаривайте — это наша женская миссия. А лучше всего в 70 лет читать, чтобы было о чем говорить. А летом — грибы, ягоды, огород. Вам скучно, вам нужна любовь? Отдайте ее соседским детям.

Подумайте, прежде чем решаться на отношения в пожилом возрасте. Ведь в 65-70 лет у любого человека появляются запахи. Так принято, что женщина должна стирать, готовить. А мужчина (он так устроен) еще и интимной близости требует. А сколько их страдает от простаты?! Пожилой человек практически изношен. Все взаимоотношения большим грузом ложатся на нервы, сердце, психику. Иногда расставания и разочарования заканчиваются печально. Я думаю, что на совместное проживание решаются или с целью наживы, или легкомысленные, ранее ведущие вольный образ жизни женщины. Правда, есть редкие случаи — от безысходности, но без афиширования. Потом эти женщины терпят... Дружите, общайтесь, помогайте друг другу, чужим детям. Подарите им свою любовь и заботу, и ваша жизнь наполнится смыслом, не будет одиноко. Желаю успехов!

Светлана Н., Омская обл.

Думай, думай

Умные мысли

■ САМОЕ НЕПРОСТОЕ В ЖИЗНИ — ПОНЯТЬ, КАКОЙ МОСТ ПЕРЕЙТИ, А КАКОЙ СЖЕЧЬ.

■ ЧЕМ МУДРЕЕ СТАНОВИТСЯ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ МЕНЬШЕ ОН НАХОДИТ ПОВОДОВ ДЛЯ ОБИД.

■ У УМНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕГДА ЕСТЬ СВОЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ. А ГЛУПЫЕ ВСЕГДА ЛЕЗУТ В ЧУЖУЮ.

■ РЕВНУЮТ НЕ ПОТОМУ, ЧТО НЕ ДОВЕРЯЮТ, А ПОТОМУ, ЧТО БОЯТСЯ ПОТЕРЯТЬ.

■ МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАБЫТЬ ТО, ЧТО ХОТИМ ЗАБЫТЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО.

Александр Эбен, известный американский нейрохирург

Он отправился в загробный мир — и попал в рай

Александр Эбен — сын неплохого нейрохирурга. Последовав по стопам отца, стал академиком и известным нейрохирургом. Как ученый, профессор Эбен понимал, что происходит с мозгом, когда люди находятся на грани жизни и смерти. И считал, что существует разумное научное объяснение путешествиям вне тела — их описывали люди, чудом избежавшие смерти.

КАКИЕ УЖ ТУТ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ!

Все изменилось после того, как осенью 2008 года доктор сам впал в кому. Александр неделю находился на грани жизни и смерти. Кора его головного мозга, отвечающая за мысли и эмоции, перестала функционировать. И ученый сам отправился в загробный мир. По словам доктора Эбена, он попал в рай. Верите с трудом? Но не забывайте, что рассказчик — нейрохирург, и он не ходит в церковь. Тысячи людей переживают клиническую смерть, и многие рассказывают о том, как видели «свет в конце тоннеля». Медики объясняют это галлюцинациями. А тут один из самых известных и опытных нейрохирургов США! Какие уж тут галлюцинации!

ИСТОРИЯ ЭБЕНА — НЕ ФАНТАСТИКА

Мозг доктора Эбена атаковала редкая болезнь. Часть мозга, которая контролирует мысли и эмоции, — то есть, по сути, делает вас человеком, — у него полностью отключилась. В течение семи дней Эбен лежал в коме. Врачи уже были готовы прекратить лечение, родственники согласились на эвтаназию. И тут Эбен неожиданно открыл глаза... Он вернулся.

Восстановление Александра — медицинское чудо. Но настоящее чудо в другом. Пока тело доктора лежало в коме, он отправился за пределы этого мира. Встретился там с ангельским существом, которое открыло ему сферу суперфизического существования. Он прикоснулся к источнику «самой Вселенной»... История Эбена — не фантастика. Прежде чем с ним случилась эта история, профессор был одним из лучших в мире специалистов по неврологии. Он не верил ни в Бога, ни в загробную жизнь, ни в существование души. Сегодня Эбен — врач, который считает, что истинное здоровье может быть только тогда, когда пациент понимает, что Бог и душа — реальны, а смерть — не конец путешествия, а лишь переходная точка существования.

На эту историю никто не обратил бы внимания, если бы она случилась с другим человеком. Но то, что произошло с доктором Эбеном, делает ее революционной. Ведь у Эбена было полно пациентов, вернувшихся из комы. Некоторые из них рассказывали те же истории, которые теперь рассказывает сам нейрохирург. Тогда он считал их просто галлюцинациями. Напрасно...

НИКТО НЕ СЧИТАЕТ ЕГО СУМАСШЕДШИМ

Теперь Эбен преподает в Гарвардской медицинской школе. Своим студентам он рассказывает о том, что пережил. И никто не считает его сумасшедшим. Он продолжает работать хирургом. «Я понимаю, что происходит с мозгом, когда люди находятся на грани смерти, — говорит доктор Эбен. — Я всегда считал, что путешествия за границами собственного тела, которые описывают те, кому удалось избежать смерти, имеют вполне научное объяснение. Мозг — удивительный сложный и чрезвычайно тонкий механизм. Уменьшите до минимума количество кислорода, которое ему необходимо, и мозг среагирует. То, что люди, перенесшие тяжелые травмы, возвращаются из своего «путешествия» со странными историями, не было новостью. Их путешествия для меня были нереальными. Я глубоко сочувствовал тем, кто верил в Иисуса, который был для них больше, чем просто хороший человек...И завидовал тому чувству безопасности, которое давала этим людям вера в Бога. Но как ученый я просто знал, а не верил. Теперь верю...»

> В ТОМ МИРЕ, КОТОРЫЙ ВИДЕЛ УЧЕНЫЙ, ЧЕЛОВЕК БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО МОЗГ И ТЕЛО. ТАМ СМЕРТЬ — НЕ ЗАТУХАНИЕ СОЗНАНИЯ, А, СКОРЕЕ, ГЛАВА БОЛЬШОГО И ИНТЕРЕСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ.

ТЕЛО В КОМЕ, А УМ ЖИВ?!

... Рано утром четыре года назад Эбен проснулся с сильнейшей головной болью. Его коллеги решили, что профессор заразился очень редким заболеванием — бактериальным менингитом, который в основном атакует новорожденных. Бактерии проникли в его спинномозговую жидкость и пожирали мозг. Когда Александра привезли в отделение неотложной помощи, шансы на то, что он будет жить, а не лежать овощем, были крайне низкими. Скоро они снизились практически до нуля. Тело не реагировало на раздражители, а мозг не функционировал.

Научно объяснить, почему тело было в коме, а ум и внутренний мир были живы-здоровы, невозможно. В то время как нейроны коры головного мозга были побеждены бактериями, сознание отправилось в другую, куда большую, Вселенную. Это измерение ученый себе даже представить не мог. Но оно было — то самое, описанное бесчисленным количеством его пациентов, переживших клиническую смерть. Выходит, что такие мистические состояния возможны?!

ЕМУ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МИР...

Мир, в котором человек представляет собой гораздо больше, чем просто мозг и тело, где смерть — не затухание сознания, а, скорее, глава большого и весьма интересного путешествия.

Придя в сознание, доктор Эбен несколько месяцев пытался осознать, что с ним случилось. Вначале он оказался в облаках — больших, пушистых, розовато-белых. Они плыли по сине-черному небу. Высоко-высоко над облаками летела стая прозрачных мерцающих существ. Они оставляли за собой длинные следы, как у самолетов. Птицы? Ангелы? Эти слова всплыли позже, когда он записывал свои воспоминания. Но ни одно из этих слов не сможет описать тех существ. Они просто отличались от всего, что есть на нашей земле. Это была высшая форма жизни. Неожиданно сверху донесся звук — словно пел церковный хор. Доктор подумал: «Это они поют? Ангелы?» Позже, обдумывая ситуацию, он пришел к выводу, что звук родился из радости этих существ. Они просто не могли сдерживать ее. Звук был ощутимым и почти материальным. Как дождь, который чувствуете на вашей коже, не промокая при этом до костей.

Большую часть его путешествия кто-то находился рядом. Женщина... Она была молодой. Александр в деталях помнит, как она выглядела. У нее были высокие скулы и темно-синие глаза. Золотисто-русые косы обрамляли прекрасное лицо. Вместе с этим сказочным существом он плыл по сложной узорчатой поверхности. Это было крыло бабочки. Вокруг кружили миллионы бабочек. Они вылетали из леса и возвращались обратно. Это была река жизни и цвета, разлившаяся в воздухе. Одежда женщины была простой, как у крестьянки, но ее цвет — голубой, синий и оранжево-персиковый — таким же ярким, как и все, что окружало. Она посмотрела на Александра таким взглядом, что, если бы он оказался под ним хотя бы на пять секунд, вся его жизнь наполнилась бы смыслом, независимо от того, что пережил. Это был не романтический взгляд. Это не был взгляд друга. Это был взгляд за пределами всего этого. Нечто более высокое, включающее в себя все виды любви, и в то же время гораздо большее.

> КАЖДЫЙ ПАЦИЕНТ, ПОБЫВАВШИЙ ТАМ, ПОНИМАЕТ, ЧТО БОГ И ДУША — РЕАЛЬНЫ, А СМЕРТЬ — НЕ КОНЕЦ ПУТЕШЕСТВИЯ, А ЛИШЬ ПЕРЕХОДНАЯ ТОЧКА СУЩЕСТВОВАНИЯ.

ЖЕНЩИНА ГОВОРИЛА БЕЗ СЛОВ...

Ее слова проходили сквозь тело доктора, как ветер, и он сразу понял, что это правда. Знал это так же, как и то, что окружающий его мир реален. Ее сообщение состояло из трех предложений. Если бы Александру пришлось перевести их на земной язык, они означали бы следующее: «Тебя всегда любят и заботятся о тебе, дорогой. Тебе нечего бояться. Нет ничего такого, что ты бы мог сделать неправильно». Эти слова вызвали в нем огромное чувство облегчения. Словно кто-то объяснил правила игры, в которую доктор играл всю жизнь, не понимая их. «Мы покажем тебе много всего, — продолжила женщина. — Но потом ты вернешься...» После этого остался только один вопрос: вернусь куда?

«ГДЕ Я? КТО Я? ПОЧЕМУ ЗДЕСЬ?»

Дул теплый ветер вроде того, какой бывает в летний день. Чудесный бриз... Он изменил все вокруг, словно окружающий мир зазвучал на октаву выше и приобрел более высокие вибрации. Хотя Александр мог говорить, он начал молча задавать вопросы: «Где я нахожусь? Кто я? Почему здесь?» Каждый раз, когда он задавал свои вопросы, ответ приходил моментально в виде взрыва света, цвета, любви и красоты, волнами проходящих сквозь него. Что важно: эти взрывы не «затыкали» его, а отвечали, но так, чтобы избежать слов. Александр принимал мысли. Не так, как это происходит на Земле, — смутно и абстрактно. Эти мысли были другими — твердыми и быстрыми, горячими, как огонь, и мокрыми, как вода. И как только он принял их, мгновенно и без особых усилий понял то, на осознание чего в своей земной жизни потратил бы несколько лет.

Человек (или то, что он собой представлял) продолжал двигаться вперед и оказался у входа в пустоту — совершенно темную, бесконечную по размеру, но невероятно успокаивающую. Несмотря на черноту, она была переполнена светом, который, казалось, исходил от сияющего шара, который Александр ощущал рядом с собой. Этот шар был словно переводчиком между ним и окружающим миром. Та женщина, с которой доктор гулял по крылу бабочки, вела его при помощи этого шара.

ЭТО НЕ БЫЛО БРЕДОМ

Доктор Эбен прекрасно знает, насколько необычно и невероятно все это звучит. Если бы кто-то рассказал ему такую историю, он был бы уверен, что пациент не в себе. Но то, что случилось с ним самим, не было бредом. Это было так же реально, как любое событие в его жизни, — как день свадьбы и рождение двух сыновей. Современная физика говорит, что Вселенная едина и безраздельна. Каждый объект и событие во Вселенной сотканы из других объектов и событий. Однако доктор теперь уверен: Вселенная определяется не только единством, но и любовью. Когда он почувствовал себя лучше и попытался рассказать другим о своем опыте, их реакцией было вежливое недоверие. Единственное место, где его поняли, была церковь. Войдя туда в первый раз после комы, Александр посмотрел на все другими глазами. Цвета витражей напомнили об искрящихся красотой пейзажах, которые он видел в высшем мире, а басы органа — о мыслях и эмоциях, которые там пережил. И, самое главное, изображение Иисуса, делящегося хлебом со своими учениками, пробудило в нем память о словах, сопровождавших его путешествие, — что Бог любит безоговорочно.

Действительность пространна, сложна и таинственна. А Вселенная — развивающаяся, многомерная. Профессор Эбен по-прежнему врач и человек науки. Но на глубинном уровне он уже не тот человек, которым был раньше.

На себе убедился, что деньги в родниках заговорённые

Решил поделиться историей из моей юности. Жили мы тогда на Украине, в селе Крынычаны. Пасли с ребятами коров. Однажды погнали стадо далеко, к другому селу. По пути был родник. Ходили мы туда редко, так как место было глухое. День тогда выдался жаркий, и мы решили напиться из родника. Когда стали пить, заметили в воде монеты. Кинулись их собирать. Насобирали мало. Я, как самый младший, собрал 13 копеек, двоюродный брат Виктор — 17, а третий парень, Николай, — 19 копеек. Для нас это были какие-никакие деньги. Но мы не знали, что на эти монеты сбрасывают разные несчастья.

Первым пострадал Виктор. Мы баловались возле глубокого оврага. Я махал мешком, а он отступал. Даже не заметили, как Витя очутился на самом краю. Я махнул, а он, как в сказке, исчез в овраге. Я подумал — все, конец. Ведь на дне были камни... Подхожу со страхом к обрыву, а Виктор сидит на выступающем камне. Это было чудо, что он не сорвался вниз.

Следующим был я. Бежал после дождя босиком. И вдруг — дикая раздирающая боль в ноге, из раны течет кровь. Потом наступила очередь Николая. Его мать работала на ферме, и он приходил ей помогать. От нечего делать начал дразнить быка. Но животное реагировало вяло. Тогда Коля, наклонив голову, двинулся вперед на быка. Сначала бык насторожился, а потом резво пошел на противника. Николай растерялся и получил удар в грудь. Хорошо, что бык не стал его добивать. Еще хорошо, что рога у быка были в разные стороны. Вот такие дармовые деньги можно найти в родниках и на перекрестках.

В. В. Вишневский, Армавир, Краснодарский край

Новогодние приметы

■ В ПОСЛЕДНИЕ МИНУТЫ УХОДЯЩЕГО ГОДА СОЖМИТЕ НОВУЮ, БЛЕСТЯЩУЮ ДЕНЕЖКУ. ПОТОМ ПОЛОЖИТЕ В КОШЕЛЕК.

■ ХОТИТЕ ПРИМАНИТЬ УДАЧУ? ПОСЛЕ БОЯ КУРАНТОВ ОТКРОЙТЕ ВХОДНУЮ ДВЕРЬ НА ПАРУ СЕКУНД.

■ ЕСЛИ ЗА НОВОГОДНИМ СТОЛОМ ПОСТУЧАТЬ ЛОЖКОЙ И СКАЗАТЬ: «СТОЛ НАКРЫТ, ВСЕГО ПОЛНО, ПУСТЬ ТАК БУДЕТ ЦЕЛЫЙ ГОД», В ДОМЕ БУДЕТ ДОСТАТОК.

■ ЧТОБЫ НОВЫЙ ГОД БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ, ПЕРЕД ПОЛНОЧЬЮ ОЧИСТИТЕ МАНДАРИНКУ И ПОЛОЖИТЕ КОЖУРУ ПОД ЕЛКУ.

Знаете ли вы, что...

Задолго до нашей эры из цветков шафрана делали благовония, приправы и лекарства. Но больше его ценили как натуральный краситель. Греческая богиня зари Эос, цари Мидии, Вавилона и Персии, императоры Китая облачались в золотисто-желтые одежды, окрашенные шафраном.

ПОДУМАЙТЕ О СВОЕМ БУДУЩЕМ — ПОЛОЖИТЕ ТЫСЯЧУ РУБЛЕЙ В КАРМАН ЗИМНЕЙ КУРТКИ.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Вот тебе и сон...

БЫЛО ЭТО В 1995 ГОДУ, В ЯНВАРЕ МЕСЯЦЕ. СНИТСЯ МНЕ СОН — ЦВЕТНОЙ, КРАСОЧНЫЙ.

Будто выхожу из дома ночью, стою на крыльце, и тут подлетают три маленькие сказочные феи. Одна вверху и две — по сторонам от нее. И говорят звонкими голосами по очереди: «Полетаем? Полетаем? Полетаем?» — «Полетаем», — отвечаю я. Летела я в ракете и очень быстро очутилась на другой планете. Там было тепло, светило яркое солнце. Я находилась в саду. Осмотрелась и увидела ровные длинные грядки с белыми лилиями. Цветы были высокие, все посажены в один ряд, со стеблями и лепестками, но без листьев. Между рядами ходят женщины в белых одеждах. Изредка низко наклоняются к цветам, расправляют лепестки, поглаживают их, улыбаются и что-то шепчут.

Не знаю, почему, но захотелось сорвать цветок. Наклонилась к одному и тут же услышала голос. Женщина прошептала мне прямо в ухо: «Не вами сажено, не вами будет сорвано». Потом указала вправо со словами: «Иди туда». Я повернулась и увидела высокое здание до самых облаков. Только подумала, как мне туда попасть, как оказалась в широком и светлом коридоре. По одну сторону — огромные окна, а по другую — сплошная стена и только лифт на повороте. Я пошла к лифту, но тут из-за поворота выходит женщина, а вокруг нее маленькие мальчики и девочки. Все девочки с распущенными волосами — светленькие и темненькие. Одеты они были в платьица, а мальчики — в рубашки и шорты, к шортикам пристегнуты помочи. Дети напоминали стайку воробьев. Запомнила, что они ни на шаг не отходили от женщины. Она идет к окну — и они за ней, она направляется к лифту — и они возле нее. Мне так захотелось поймать малыша за помочи, думала, удержу. Но нет — помочи отстегнулись, и ребенок убежал. Открылся лифт, женщина вошла, и за ней вбежали детки. Только одна девчушка осталась в коридоре. Посмотрела на меня — это длилось буквально мгновение, но я запомнила большие голубые глаза и светлые волосы. «Ангелок», — подумала я и двинулась к ней. Но женщина позвала ее плавным движением руки: «Иди ко мне», — и девочка вбежала в лифт.

«Улетаем? Улетаем? Улетаем?» — пропели феи за спиной, и я проснулась. Через месяц, в феврале, в семье у сына родилась дочь — моя первая внучка Ксюша. Вот тебе и сон — ловила мальчика и не поймала! А вот ангелочек возле лифта — это и была моя внучка. У Ксюши голубые глаза и светлые волосы.

Белый цвет — цвет жизни. По всей видимости, в цветах из моего сна — души. И Господь сам распоряжается, кого какой душой наделить. Это мое личное мнение. Может, конечно, это и не так. Но когда я вспоминаю тот удивительный сон, передо мной встает картина: райский сад, белые лилии, святые маленькие детки. И на душе становится славно и легко. Я очень благодарна Всевышнему, что Он дал мне все это увидеть. Пусть даже во сне.

Н. А. Попова, Камышлов, Свердловская обл.

Сделайте на праздничном новогоднем наряде несколько стежков красной ниткой. Это пришьет удачу на весь год!

ЖЕНЩИНАМ, ЧТОБЫ В НОВОМ ГОДУ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВСЕГО ПЛОХОГО, НУЖНО ДО БОЯ КУРАНТОВ НАКИНУТЬ НА ПЛЕЧИ ПЛАТОК, А ПОСЛЕ ДВЕНАДЦАТОГО УДАРА СНЯТЬ. ВСЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ОСТАНЕТСЯ В УШЕДШЕМ ГОДУ.

Пальцы ног станут бесполезными

В будущем у наших потомков некоторые органы будут выглядеть по-другому, а некоторые части тела и вовсе исчезнут.

Первые изменения коснутся пальцев ног. Из-за смещения центра гравитации они окажутся бесполезными, кроме большого. Он будет придавать телу симметричность и дальше. Следом человечество лишится зубов мудрости. На сегодняшний день уже 25% детей рождаются без их зачатков. А все потому, что мы едим легкую пищу, которую несложно пережевывать. Исчезнет и копчик — рудимент хвоста. Из-за того, что всю работу будут выполнять роботы, уменьшится вес людей. Уже сейчас меняется облик тех, кто ведет сидячий образ жизни. Еще уменьшатся нижние конечности: ноги и ступни.

Гадаем по цепочке

Для тех, кто верит

Перед самым Новым годом, примерно минут за 15-20, присядьте за ровный стол и возьмите цепочку. В течение 10 минут растирайте ее в руках. Как только почувствуете, что начнет выделяться тепло, положите цепочку в правый кулак и пять раз резко встряхните ее. Затем одним резким движением бросьте цепочку на стол. Она распласталась на столе в виде интересной фигурки? Это подсказка вам на будущие события. Цепочка вытянулась в ровную линию? Фортуна не обидит в новом году. Вытянулась в виде змейки? Будьте осторожны! Кто-то среди ваших самых близких друзей может предать вас.

Украсим стол не только холодцом

ЕЛКА ИЗ ЯБЛОК

Из красных яблок можно сделать настольную елку. Для этого закрепите фрукты при помощи ниток, повязанных за хвостик на деревянной планке, вперемешку с еловыми ветвями. В качестве основания можно также использовать стеклянную бутылку.

ДЕКОР СО СВЕЧАМИ

Это могут быть композиции с еловыми веточками. Вазы, наполненные яркими ягодами, водой и плавающими сверху свечками. Если хотите чего-то необычного, вырежьте ножом в красных яблоках отверстия по ширине свечи и вставьте их по одной в каждое яблоко.

ПАЛОЧКИ КОРИЦЫ

Их можно привязать к столовым текстильным салфеткам, уложить на еловые композиции. А еще декорировать корицей свечи и подсвечники.

КОМПОЗИЦИИ ИЗ ЯГОД

Очень красиво в праздничном декоре смотрятся красные ягоды. Подойдет калина, рябина, шиповник, боярышник. Ягоды можно выложить на блюдо в центре стола, дополнив еловыми ветками и шишками. А также насыпать в прозрачные широкие вазы, в которые чуть-чуть налить воды и опустить плавающие свечи.

ЛЕНТЫ ДЛЯ СТУЛЬЕВ

С помощью лент и елочных шаров можно украсить спинки стульев. Все очень просто — обвяжите лентой спинку стула, завяжите изящный бант, на который предварительно наденьте небольшие елочные шары, или закрепите еловую веточку.

ЕЛОЧНЫЕ ШАРЫ

Сложите шары в большую прозрачную вазу. Или выложите их поверх еловых ветвей. Или высыпьте на большое блюдо, дополнив красивыми бусами, снежинками, декоративными ягодами и свечами.

ЦИТРУСОВАЯ ФЕЕРИЯ

Это украшение не только будет радовать глаз, но еще и источать прекрасный аромат. Композиции из апельсинов можно выложить на прозрачных блюдах или многоярусных горках для сладостей. Чтобы вырезать узоры на цитрусах, понадобится нож с заостренным кончиком или резак по дереву. Сушеную гвоздику можно просто воткнуть в кожуру апельсина.

Какие сюрпризы возможны в Новый год

Как действовать, чтобы праздник не закончился печально.

1 Пробка от шампанского попала в глаз. Приложите лед или полотенце, смоченное в холодной воде. Вызывайте скорую или отправляйтесь в ближайший травмпункт. Пробка вылетает с большой скоростью, и можно лишиться зрения. Чтобы уберечься, заранее охладите бутылку. Снимая обертку, придерживайте пробку, прикройте ее полотенцем.

2 Получили ожог от фейерверка. Подержите руку под холодной водой в течение 10 минут или приложите лед. Осторожно высушите салфеткой, обработайте перекисью. Наложите марлевую повязку. Кожа потемнела, появились волдыри? Идите срочно в травмпункт. Перед использованием внимательно читайте инструкцию к фейерверку.

3 Отравились. Обычно такая неприятность случается в первые дни после встречи Нового года. Съесть за одну ночь все приготовленные салаты и другие блюда невозможно, да и выкидывать их жалко. Через 24 часа многие уже начинают портиться. Всегда держите под рукой лекарства от вздутия живота, изжоги и запора. А при отравлении помогут любые адсорбирующие средства (активированный уголь, «Атоксил», «Смекта»...). При рвоте — «Церукал», «Домрид», «Регидрон». Эти средства облегчат состояние и после чрезмерного употребления алкоголя.

Кухонные хитрости

ПОСУДУ, в которой находились сырые яйца, тесто, варенье, рыба, вначале моют холодной водой, а уже потом горячей.

УДАЛИТЬ остатки еды на посуде можно с помощью кофейной гущи. Ее можно использовать для мытья тарелок, кастрюль и сковородок вместо бытовой химии.

ЛЮБИТЕ фруктовые коктейли, но не любите мыть блендер? Наполните его теплой водой с каплей средства для мытья посуды и включите на несколько секунд. Вылейте воду, сполосните и оставьте сушиться.

КУХОННУЮ мебель из пластика мойте раствором любого стирального порошка: 1 ст. ложка на 1 л прохладной воды. От горячей воды и мыла мебель может потускнеть.

Намотай на ус — *Полезные советы*

Всего 10 минут на уборку

УБРАТЬ ВЕСЬ ДОМ — ТЯЖЕЛАЯ ЗАДАЧА. ПОЭТОМУ ПОСВЯЩАЙТЕ УБОРКЕ ПО 10 МИНУТ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ. ТАК НЕ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ИЗМОТАННОЙ.

Проводите ревизию в холодильнике

Это удобнее всего делать раз в неделю перед походом в магазин на закупки. Выбросьте все просроченное и подозрительное. Заодно обнаружите, что каждую неделю покупаете много лишних продуктов. Составьте меню на семью на неделю, забейте холодильник, и вам целую неделю не придется ходить в магазин. Разве что за хлебом по дороге с работы.

Разгружайте себя

Имеется в виду не лежать целый день на диване с бутылкой вина. Возьмите листок бумаги и напишите, что вам нравится в вашей жизни, а что нет. Избавляйтесь от проблем, которые угнетают, прежде чем они накопятся и вызовут депрессию. Если во время этой душевной уборки вы обнаружите, что слишком много забот по дому или проблем взвалили на себя — честно пересмотрите свое отношение к этому. Маленький секрет: особенность психики состоит в том, что на нее сильнее всего воздействуют наши страхи и переживания, а не реальные факты. Разобравшись со своими страхами, вы избавитесь от груза, который на вас взваливает ваше собственное воображение.

Генеральте в ключевых местах

Если большую часть времени проводите на кухне, убирайте ее тщательно в выходной. А остальные места по мере возможности. Если работаете дома, ваша спальня или комната, где трудитесь, самое главное для вас место. Вот с него и начинайте генералить. Остальное не так важно, и не тратьте на него больше сил, чем нужно.

Расставьте накопители

Вместо постоянного складывания по своим местам брошенных детских вещей и мужниных носков поставьте в ключевых местах пару бельевых корзин. И просто походя сбрасывайте туда все, что лежит не на своем месте. Раз в неделю или по мере накопления поручайте семье разобрать этот хлам.

Подключайте семью

Распределите обязанности по уборке между детьми, мужем и собой и никогда не залезайте на чужую территорию. У собаки не вымыты лапы после прогулки? «Так, дети, взяли собаку и помыли ее. А также пол. Я мою полы, когда вы выполняете свои обязанности. А последствия нарушений устраняют нарушители».

Ограничивайте зону уборки

Кроме правила 10 минут, вы можете ввести ограничение по месту. Каждый день уделяйте время разным зонам. «Я убираю сейчас туалет и все». В результате через час вы не будете походить на взмыленную ведьму, проклинающую изобретателей швабр.

ЛЕГЧЕ ВСЕГО ПРОБЕЖАТЬСЯ С САЛФЕТКОЙ ИЗ МИКРОФИБРЫ ПО ВСЕМ ПОВЕРХНОСТЯМ, УБИРАЯ ПЫЛЬ. ЭТО ДАЕТ НАИБОЛЕЕ ЗАМЕТНЫЙ ЭФФЕКТ ЧИСТОТЫ.

Для здорового сна

На что прилечь и чем укрыться

Для хорошего самочувствия важно не только, сколько мы спим, но и на чем. Неправильно подобранные постельные принадлежности могут вызвать хронические болезни — остеохондроз, радикулит, аллергию, астму...

НИ ПУХА, НИ ПЕРА?

Синтетический наполнитель подкупает низкой ценой. Если он качественный, то упругостью и мягкостью напоминает пух и перо. Стоит ли отказываться от натуральных наполнителей в пользу синтетики?

Да, пух, перо, шерсть, насколько бы качественной ни была их обработка, быстрее пачкаются. Еще в них заводятся разнообразные клещи — от пылевых до переедов. Неэстетично, неприятно, а для аллергиков — опасно. А если человек не просто аллергик, а астматик?!

Синтетические подушки и одеяла легко стирать. Но любое синтетическое волокно собирает статическое электричество, притягивающее пыль, в которой заводятся те же самые паразиты.

Значит, пух-перо все-таки лучше? По-своему — да. Но не надо кидаться в первый попавшийся магазин. Залог здоровья — качественный наполнитель. Иначе подушки будут буквально удушать своими испарениями.

Латекс, который все чаще используют в производстве подушек, на первый взгляд привлекателен: форма таких изделий подстраивается под анатомические особенности хозяина. Их минусы — недолговечность и капризность в эксплуатации.

КВАДРАТНЫЕ ИЛИ УДЛИНЕННЫЕ?

В России любят квадратные подушки. И большинство с неохотой соглашаются на удлиненные — 50х70 см. Но если у человека проблемы с позвоночником, удлиненная подушка полезнее. Вообще подушка может многое рассказать о своем хозяине. Например, если человек привык спать на боку на высокой подушке, значит, его шея поневоле прогибается. Подушка маленькая? Шея во время сна изгибается в другую сторону, что тоже вредно для позвоночника.

Если подложить вместо подушки жесткий валик, даже у здорового человека может заболеть шея. Если тяжелый человек ложится на жесткое изголовье, то рано или поздно начнутся проблемы с позвоночником и тазобедренными суставами.

ВЫБИРАЕМ ОДЕЯЛО

Одеяла с искусственными наполнителями хорошо поддаются сушке и стирке, не вызывают аллергии, пропускают воздух. Пуховые — очень мягкие, легкие, долговечные и качественные. Срок их службы — двадцать лет. Шерстяное одеяло помогает расслабиться, очень теплое и хорошо дышит. Но ни шерстяные, ни пуховые не подходят для людей, которые страдают аллергией.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СПЯТ НА ОЧЕНЬ МЯГКОЙ КРОВАТИ, СТРАДАЮТ СУТУЛОСТЬЮ. ПОТОМУ ЧТО СПИНА ПРОВАЛИВАЕТСЯ, А ОСТАЛЬНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА ОКАЗЫВАЮТСЯ ВЫШЕ.

Полезно знать

Валенки носили даже при дворе

ФРЕЙЛИНЫ ИМПЕРАТРИЦЫ АННЫ ИОАННОВНЫ НОСИЛИ ВАЛЕНКИ ДАЖЕ С ПАРАДНЫМ ПЛАТЬЕМ.

■ Петр I считал ношение валенок на босую ногу лучшим средством от простуды, головной боли и похмелья.

■ Доказано: валенки из овечьей шерсти действительно оказывают лечебное действие. Согревая ноги, они расширяют сосуды, улучшая кровообращение во всем теле и снижая давление.

■ Шерсть богата ланолином (животным воском), поэтому стопа в валенках не деформируется и хорошо согревает суставы.

■ Валяная обувь препятствует развитию грибковых заболеваний, ускоряет заживление ран и переломов. Валенки помогают при болях в спине, отеках ног, усталости, нервозности...

■ Обутые на босу ногу, оказывают массажный эффект: шерстинки при ходьбе соприкасаются с кожей, и происходит микромассаж биологически активных точек, находящихся на подошвах ног и связанных со всеми внутренними органами.

■ Ничего лучше не придумаешь, чем валенки в мороз для ребенка. В них комфортно, сухо и ножки никогда не замерзнут.

■ Купите пару настоящих валенок и несколько раз в неделю просто ходите в них по квартире минут по 15-20. Сразу почувствуете оздоровительный эффект.

■ У валенок есть один недостаток — они намокают в сырую погоду. Поэтому эту обувь раньше берегли и носили только с калошами, а бедняки обязательно надевали поверх валенок лапти. Иметь валенки было роскошью, зачастую в семье была лишь одна пара. Парень в валенках был завидным женихом.

Фэн-шуй на вашей кухне...

Перед Новым годом хочется внести в быт какие-нибудь приятные изменения. Так почему бы не начать с кухни?

1 На Востоке считается, что кухня отражает благосостояние семьи, ведь это не только место приготовления пищи, но и центр общения. Постарайтесь обустроить рабочую зону так, чтобы видеть всех входящих на кухню.

2 Если в вашей кухне две двери, одну из них нужно отгородить или закрыть, чтобы кухня не была проходной.

3 Не располагайте плиту около раковины или холодильника — так вы избежите раздражительности, ссор и даже недостатка в деньгах.

4 В оформлении используйте символы дерева (согласно фэн-шуй, оно является посредником между огнем и водой): плитку, обои, занавески зеленоватых оттенков. Помните: каков на кухне порядок, таково и финансовое состояние семьи. Содержите в чистоте рабочие поверхности, не загромождайте их лишними предметами. Хозяйственные мелочи прячьте в шкафчики.

5 Острые предметы и выступающие углы создают отрицательную энергию. Чтобы ослабить ее влияние, для хранения пищевых запасов купите круглые емкости, а ножи и вилки сложите в отдельный ящик.

6 Обратите внимание на расположение электроприборов. Холодильник в юго-восточной части кухни — это шанс улучшить материальное положение; в юго-западной — возможность укрепить семейные отношения. Не ставьте холодильник на юге. Элемент огня (юг) несовместим с низкой температурой. Это касается и мелких приборов.

7 Освещение на кухне должно быть ярким, но не резким. Не загромождайте кухню растениями. Достаточно одного-двух горшечных цветов. Фэн-шуй рекомендует на кухне легкие пастельные оттенки и чистый белый цвет.

На освежители давно не трачусь

Научилась обходиться без них. И всем читателям «Айболита» советую не тратить деньги на эту химию. Как я поступаю? Капаю ароматизированное масло в рулон обычной туалетной бумаги. Этого хватит, чтобы освежить воздух в ванной и туалете, пока рулон не закончится.

Л. Горелик, Челябинск

Колготки прослужат дольше

Чтобы новые колготки служили долго, стираю их, а потом влажными кладу в полиэтиленовый пакет и отправляю в морозилку на 2-3 часа. После даю им оттаять и высохнуть. Так колготки дольше не рвутся. А еще после стирки отжимаю их, закатав в махровое полотенце. Когда на светлых колготках остаются следы от стелек или ремешков туфель, намыливаю их как следует хозяйственным мылом и через 30 минут стираю как обычно.

Елена, Московская обл.

У меня впервые зацвёл спатифиллум

Раньше он все увядал, а я не знала, что делать. Изучила литературу и комплексным уходом смогла вернуть растение к жизни. Летом спатифиллум желательно выносить на воздух, зимой — держать в помещении. С марта по сентябрь растение нужно умеренно поливать водой, не содержащей извести, и подкармливать цветочными минеральными удобрениями (половина дозы, указанной на упаковке). В период покоя полив нужно ограничивать, но не допускать пересыхания почвы. В жаркую погоду опрыскивать. Пересаживать растение нужно ежегодно в такой субстрат: листовая, торфяная, хвойная почва, перегной и песок (2:4:1:1:1) с добавлением кусочков древесного угля.

С. Сизова, Астраханская обл.

Иголки от ёлки

Пригодится

Как убрать засохшую елку, чтобы не собирать потом иголки по всей квартире и в подъезде?

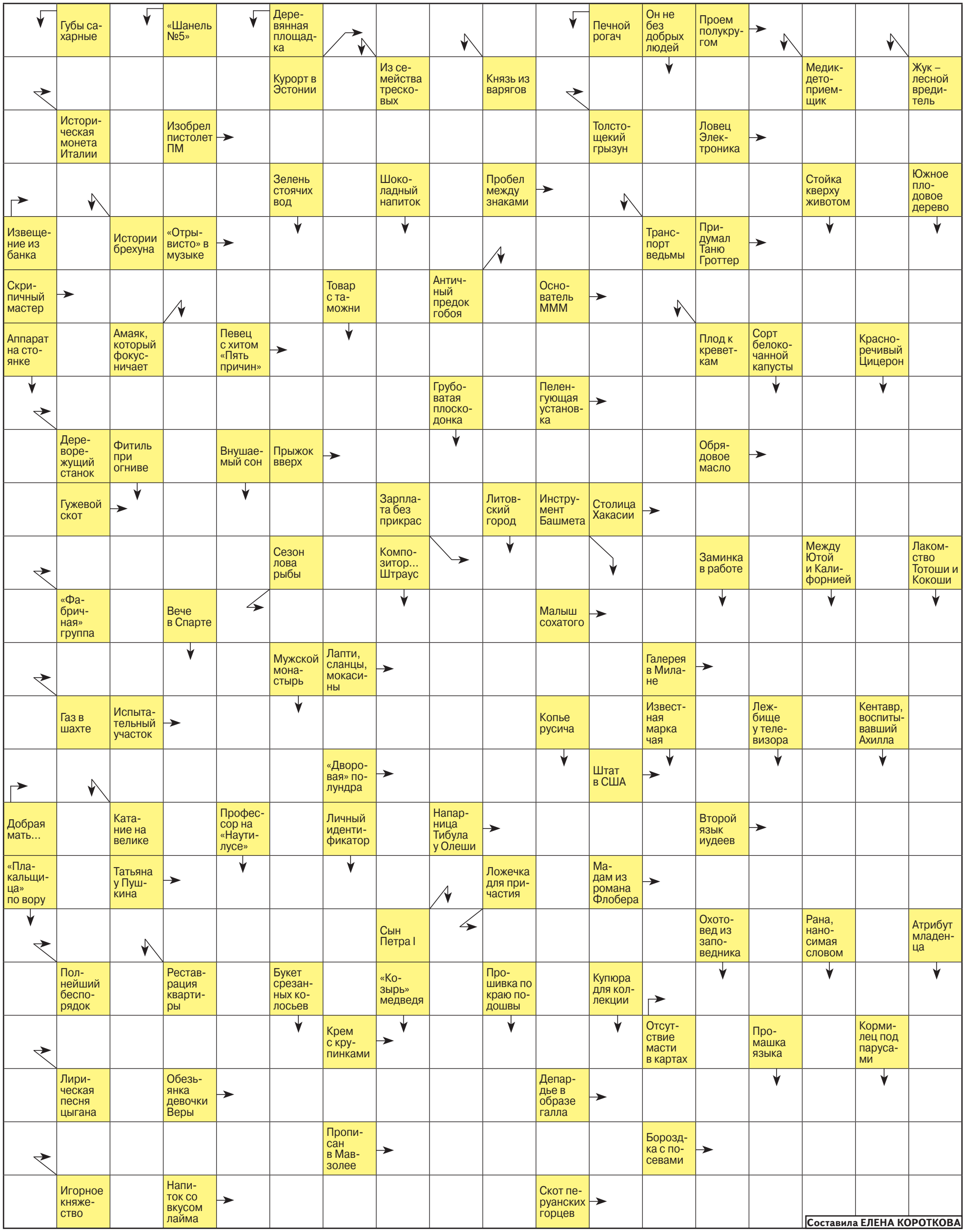
* Мелкие иголки от елки можно собрать с ковра так: оберните скотчем руку липкой стороной наружу и прижимайте ее к ковру. Ленту меняйте по мере загрязнения.

* Можно обрезать ветки секатором и сложить их в большие пакеты. Перед этим расстелите на полу несколько слоев газет, ткань или полиэтилен. Обязательно наденьте перчатки и одежду с длинным рукавом.

* Или на полу около елки разложите старую простыню или другую ткань, которую не жалко выбросить. Подойдет и большой полиэтиленовый мешок. Положите лесную красавицу на простыню, заверните потуже и вынесите из дома.

* Если осыпавшиеся иголки попали на ковер, насыпьте на него пищевой соды и как следует пропылесосьте с щеткой. Перед этим обязательно подметите веником.

* Чтобы в следующий раз елка не так быстро высохла и осыпалась, устанавливайте ее подальше от приборов отопления. Также следите, чтобы она находилась всегда в воде или влажном грунте.



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Секреты объёма для тонких волос

НЕ СПЕШИТЕ ЗАВИДОВАТЬ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ РОСКОШНЫХ ВОЛОС. МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ЛАДИТЬ И С ТОНКИМИ.

Какую выбрать прическу

■ Тонкие и длинные волосы — сложное сочетание. Смиритесь. Длинные-предлинные прически вам противопоказаны. Кстати, и слишком короткие волосы тоже не лучший вариант. Идеальная длина для таких волос — до ключиц.

■ Сделайте челку. Она добавит полноты и объема вашим волосам. Но следите за пропорциями: прямая челка для круглого или квадратного лица не подходит. Лучше сделать набок.

■ Попросите мастера сзади длину сделать короче, чем спереди. Волосы не будут падать плоско, создастся иллюзия объема.

■ Решитесь на асимметрию — она лучший друг объема волос.

Как правильно укладывать

■ Не расчесывайте волосы во время сушки. В крайнем случае встряхивайте их рукой. Сушите волосы феном, наклонив голову вниз, завершайте сушку обязательно в режиме «холодный воздух».

■ Смените пробор. Простая уловка работает безотказно: на привычный пробор волосы ложатся плоско, а необычное положение приподнимает их от корней. Через 2-3 недели волосы привыкнут и к этому положению, так что лучше чаще менять место пробора.

■ Держите под рукой лак для тонких волос. Разделяя волосы на небольшие пряди, приподнимайте их расческой у корней и распыляйте немного лака. Так легко добьетесь объема.

■ Скрутите на ночь пряди в тугие жгутики, наутро получите шикарные локоны, которые придадут прическе объем.

Не расчесывайте волосы во время сушки. В крайнем случае встряхивайте рукой.

Сначала бальзам, потом шампунь

■ Выбирайте шампуни, придающие объем и плотность.

■ Сначала бальзам, потом шампунь. На влажные волосы нанесите бальзам-ополаскиватель (он смягчит и насытит питательными веществами), потом вымойте шампунем. Бальзам наносите на нижние две трети волос, а шампунь — на корни и кожу головы. Так можно мыть голову хоть каждый день.

■ ЧТОБЫ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВОЙ И ОТДОХНУВШЕЙ, НАРЕЖЬТЕ 4 ЛИМОНА И 4 МАНДАРИНА НА ДОЛЬКИ И ПРИМИТЕ С НИМИ ВАННУ.

■ ВОЛОСЫ ПРИОБРЕТУТ ЦВЕТ КРАСНОГО ДЕРЕВА, ЕСЛИ ПРИ ОКРАШИВАНИИ В УПАКОВКУ ХНЫ ДОБАВИТЬ 3-4 СТ. ЛОЖКИ КАКАО.

Как не поправиться за время застолий

Пока живот не «вылезет» из платья, всё в порядке

АЙБОЛИТ

Кто-то себе наряд к новогодней ночи по цвету наступающего года подбирает, кто-то — по настроению. А у меня критерий всегда один: чтобы платье было строго по фигуре. Не в обтяжку до неприличия, но облегающее. Подружки думают, что так талию демонстрирую и прочие свои достоинства. А на самом деле я желудок «отслеживаю». Потому что знаю за собой такую привычку — есть до упора. Часто вижу, как за новогодним столом мужчины потихоньку ремни расслабляют, а женщины — юбки и брюки расстегивают, если наряд позволяет. А у меня платье облегающее. Я периодически встаю и иду на себя в зеркало смотреть. В профиль. И не на нос, а на живот. Если не «вылезает» из платья — все в порядке. Если же заметен, но можно втянуть — пора переходить на водичку и фрукты.

Наталья, Томская обл.

Чтобы фигуру не испортить, запиваю игристое водой

АЙБОЛИТ

В свое время я худела под руководством диетолога. Она тогда запретила мне спиртное. И вовсе не потому, что в нем много калорий, а из-за того, что одурманенный алкоголем мозг теряет бдительность. И человек съедает гораздо больше. А если пьются еще крепкие напитки, которые надо закусывать, — пиши пропало. Совсем от алкоголя я, конечно, не отказалась. Но во время праздничного застолья всегда придерживаюсь правила трех глотков. Выпиваю один глоток шампанского или вина — и сразу три глотка обычной воды. А вот крепленых вин, водки, коньяка и других многоградусных напитков избегаю.

Незнающие люди обычно смеются. Мол, первый раз видим человека, который игристое водой запивает. Я в ответ только улыбаюсь — мне это несложно, и фигура отличная.

Маргарита, Дагестан

Жемчужная маска делается из перловки

АЙБОЛИТ

Перловая крупа по своей форме и цвету очень похожа на речной жемчуг (перл), за что и получила свое название. Можно долго рассказывать о ее пользе для женщин бальзаковского возраста и старше. Главное — перловую кашу обязательно надо включать в рацион не реже двух раз в неделю. Она пополнит запасы коллагена в коже, поможет похудеть. Варить кашу можете так, как вам нравится. Лично я люблю такую же, как Петр I: томленую около 8 часов в духовке с молоком и сливками. А для масок крупу промойте, просушите, ссыпьте в стеклянную банку и храните в холодильнике. Когда соберетесь делать маску, измельчите в кофемолке 2 ст. ложки перловки. Добавьте 1 взбитый яичный белок с маленькой щепоткой соли и таким же количеством яблочного сока или пюре, чтобы получилась кашица, которая легко наносится на кожу. Полежите 15-20 минут с этой маской. Смойте ее тепловатой водой и смажьте кожу кремом. Повторяйте 10 вечеров подряд. Такая маска делает кожу упругой, гладкой, подтянутой, без морщин. Вы себя не узнаете!

Вера, Тамбовская обл.

ЗИМОЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРЕМЫ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ МАСЛО АВОКАДО, МИНДАЛЯ, ЧАЙНОГО ДЕРЕВА. ТАК ЗАЩИТИТЕ КОЖУ ОТ СУХОСТИ.

Ёшкин кот!

Губы и правда стали пухлыми...

Как получить пухлые «утиные» губы, если нет денег на операции и инъекции? Виктория придумала интересный способ: надо засосать губы... в пылесос! Когда в доме гостили подруги, улучив минутку, уединилась в спальне с пылесосом. Через несколько минут губы несчастной раздулись, кожа вокруг потемнела. Вызвали скорую. Врач сказал, что это отек, ничего смертельного. Но губы у девушки и правда надулись. Но еще полопались капилляры вокруг рта.

Уроки стиля — **Для пышных дам**

Идём на вечеринку

И праздничные, и повседневные вещи выбирайте строго по размеру. Если они будут обтягивать или, наоборот, окажутся слишком свободными, лишние килограммы станут еще заметнее.

ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИНА — ДО СЕРЕДИНЫ КОЛЕНА

* Безукоризненно будут сидеть и длинные в пол наряды. Женщинам с красивыми ножками можно остановиться на длине чуть выше колена.

* Отдайте предпочтение платьям из струящихся тканей, слегка облегающим тело.

* Вертикальные линии визуально вытягивают фигуру. Подойдет V-образный вырез горловины, запах спереди, боковые вставки. Избегайте поясов и отрезных по талии моделей.

* Среди подходящих фасонов — ампир, футляр, асимметрия, летучая мышь, баллон, А-силуэт. Они скроют выделяющийся животик и объемные бедра.

* От рюшей, воланов, многослойного кружева, объемной плиссировки лучше отказаться. Как и от пайеток, блестящих страз, крупной вышивки.

* Идеально сидят на полных однотонные наряды темных или приглушенных оттенков, без ярких деталей. Выбирайте синие, бордовые, зеленые, коричневые, фиолетовые модели. Откажитесь от однотонных белых, бежевых, розовых платьев. Эти оттенки могут присутствовать в новогоднем наряде как дополнительные детали.

* Неудачно смотрятся на полных женщинах наряды с горизонтальным рисунком.

* Горошек, четко выраженный орнамент, леопардовый принт, рисунки с блестками прибавляют лишних килограммов.

* Светлая ткань в зоне декольте увеличит грудь, а темный низ зрительно сузит бедра, удлинит ноги.

* Хорошо сочетаются в праздничных платьях два оттенка — черный и зеленый, насыщенный синий и голубой, коричневый и бежевый, бордовый и черный.

* Полным дамам лучше не носить блестящие и массивные аксессуары. Не подойдут и крупные серьги, браслеты, короткое колье, крохотные или слишком объемные сумочки, платок, завязанный на шее.

ЧЕМ ДОПОЛНИТЬ ОБРАЗ

* Удобными туфлями на высоком каблуке;

* классической кожаной сумочкой среднего размера с длинными ручками. Без страз, бусин, бантов, лакированных вставок;

* шляпой, болеро или палантином. Эти аксессуары остановят взгляд на верхней части тела, визуально скроют лишние килограммы;

* свободно свисающим длинным шарфом на шее;

* удлиненным ожерельем со средними или крупными вставками, длинными бусами;

* колготками телесного цвета без блеска, узоров и сеточки;

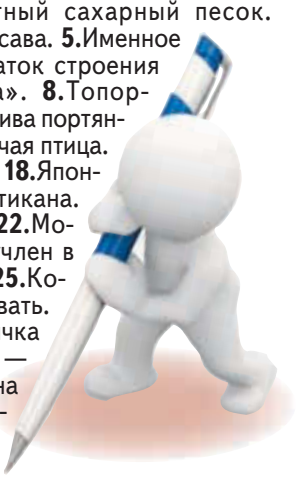
* красивой брошкой или искусственным цветком на верхней части платья. Они отвлекут внимание от полных бедер и живота.

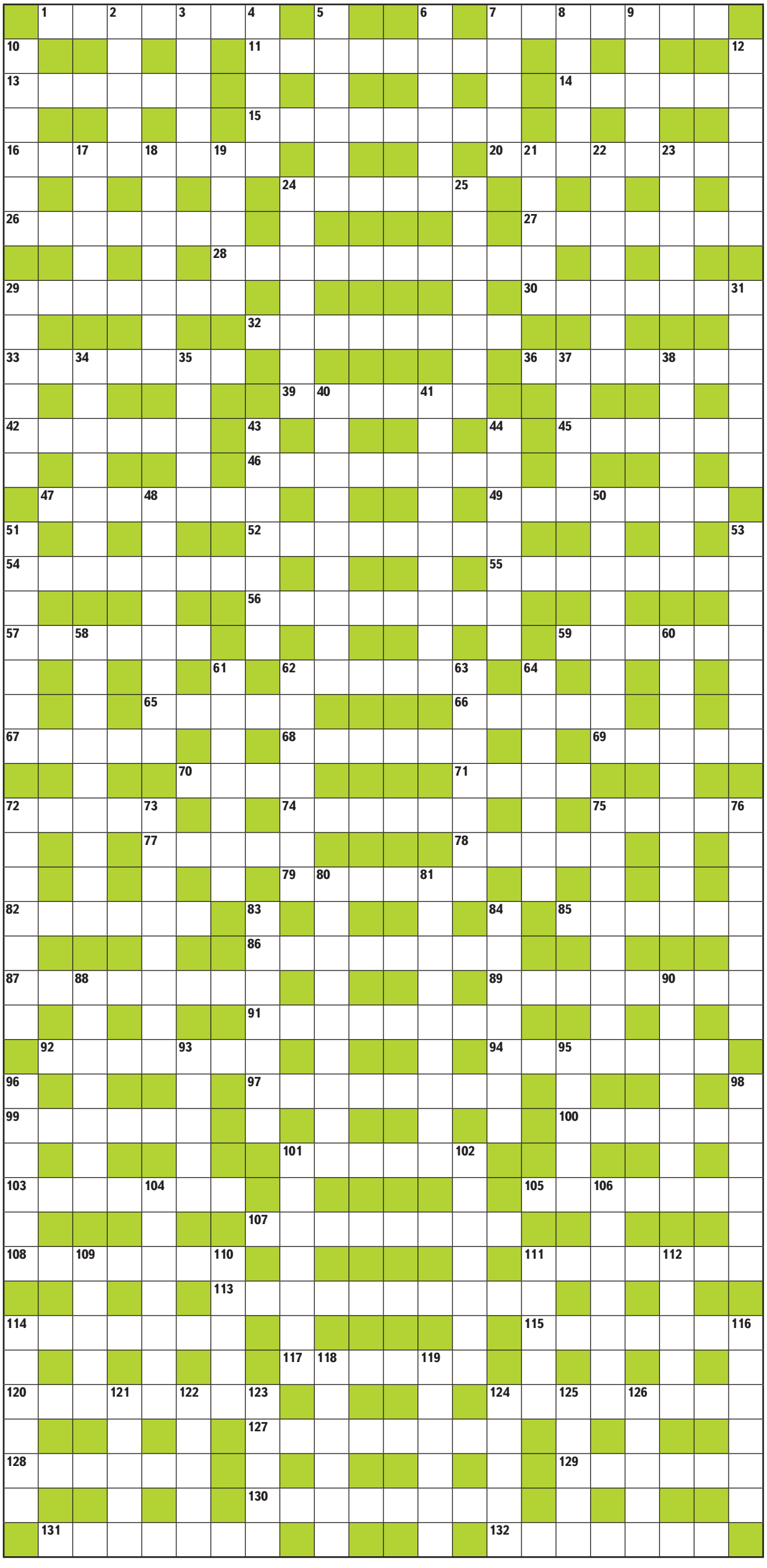
Пригодится

ЕСЛИ СРОЧНО НАДО ПРИВЕСТИ КОЖУ ЛИЦА В ПОРЯДОК, А ВРЕМЕНИ В ОБРЕЗ, ВОЗЬМИТЕ МЕД, ГЛИЦЕРИН И МУКУ (1:1:1). МУКУ ПЕРЕМЕШАЙТЕ С ГЛИЦЕРИНОМ, ДОБАВЬТЕ МЕД, РАЗБАВЬТЕ НЕМНОГО ВОДОЙ. НАНЕСИТЕ МАСКУ НА 10 МИНУТ, СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Мистическое учение в иудаизме. **7.**Русский анархист. **11.**Лягушачьи песни. **13.**Мелкие складочки на блузке. **14.**Придумал Левшу. **15.**Эволюция по сути. **16.**Избирался сельским сходом. **20.**Прадед Александра Пушкина. **24.**Валюта греков до евро. **26.**Работа крепостных на помещика. **27.**Диетическая каша. **28.**Ида-танцовщица. **29.**Пьеса для пианиста-виртуоза. **30.**Доктор Ватсон нашего кино. **32.**Столбовой аристократ. **33.**Городской центр связи. **36.**Древнегреческий город. **39.**Дикая утка. **42.**Воспаление сустава. **45.**Штепсель с одним штырем. **46.**Интригующий финал детектива. **47.**Мусульманская школа. **49.**Шведский парламент. **52.**Песня в честь возлюбленной. **54.**Доказательство в споре. **55.**Затейливый выдумщик. **56.**Процесс превращения болот в почву. **57.**Моллюск в витой раковине. **59.**Польская денежка. **62.**Визажист в уборной актера. **65.** Приток Москвы-реки. **66.**Внешний... человека. **67.**Шкура молодого теленка. **68.**Суровый выговор. **69.**Единица измерения силы тока. **70.**Детский взгляд на мир. **71.**Другое имя Иеговы. **72.**Сыпучий покров пляжа. **74.**Чемпион мира по шахматам. **75.**Большой горшок для цветов. **77.**Григорий — вредный советчик. **78.**Французский океанолог. **79.**Отношения товарищей. **82.**Гриб с «колючим» названием. **85.**Пресноводная губка против синяков. **86.**Рыжие крапинки на лице. **87.**Садовая ягода. **89.**«Коготь» гитариста. **91.**Избавление от опасности. **92.**Ветки для костра. **94.**Аборигенка Дальнего Востока. **97.**Преступление, совершенное Каином. **99.**Заточенный конец сабли. **100.**Горнопромышленное предприятие. **101.**Русская мера длины. **103.**Выгода (устар.). **105.**Ирландский киноактер Колин... **107.**Запеканка из гречки. **108.**Вера евреев. **111.**Цыганская повозка. **113.**Красноречие, витийство. **114.**Пиратствующее судно. **115.**Канарское вино. **117.**Изюминка речи иноземца. **120.**Учение Ильича. **124.**Строение для круговой обороны. **127.**Художник с «Союзмультфильма». **128.**Тропический комар. **129.**Повесть Бальзака. **130.**Виртуоз закулисных игр. **131.**Взаимодействие веществ в пробирке. **132.**Роща, выросшая из желудей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Второсортный сахарный песок. **3.**Лицо монетки. **4.**Режиссер... Куросава. **5.**Именное оружие красного комиссара. **6.**Знаток строения тела. **7.**«Выходила на... Катюша». **8.**Топор-тяжеловес. **9.**Современная альтернатива портянкам. **10.**Путь решения задачи. **12.**Певчая птица. **17.**Разбойник на Кавказе в старину. **18.**Японский остров. **19.**Корона папы из Ватикана. **21.**Реклама будущего спектакля. **22.**Мобильная кровать санитаров. **23.**Двучлен в математике. **24.**Съедобный гриб. **25.**Колумбово открытие. **29.**Дощатая кровать. **31.**Осенний месяц. **34.**После дождичка в... **35.**Певица Мирей... **37.**Отец его — жеребец, мать — ослица. **38.**Склад на пристани. **40.**Вместилище для жидкостей и газов. **41.**Награда или кара. **43.**Место монарха. **44.**Наведенный лоск для показухи. **48.**Он едет «за запахом тайги». **50.**Беспорядочное хождение, суета. **51.**Город в Болгарии. **53.**Военный корабль. **58.**Грядущее поколение. **60.**Монастырская столовая. **61.**Крайнее увлечение. **62.**Университет в Кембридже. **63.**Насекомоядное растение болот. **64.**Филолог с кириллицей и глаголицей. **72.**«Отлично» в дневнике. **73.**Кинза иначе. **75.**Управляющий миллиардами банкир. **76.**Провинция в Испании. **80.**Поле для турнира. **81.**Болезнь безумной собаки. **83.**Самонадеянный болтун. **84.**Писал о комиссаре Мегрэ. **88.** Ловкость, сноровка. **90.**Мерная «поступь» ходиков. **93.**Надзор за сиротой. **95.**Стаханов ее перекрыл в 14 раз. **96.**Африканская страна с пиратами. **98.**Дубина для теста. **101.**Столица Польши. **102.**Пять исполнителей. **104.**Рыцарь Изольды. **106.**Снимает стружку с доски. **109.**Наследственная земля короля. **110.**Температура ниже нуля. **111.**Посуда для турпохода. **112.**Кофейный ковшик «из Стамбула». **114.**Излишняя самоуверенность. **116.**Наука Эйнштейна. **118.**Агата, придумавшая Эркюля Пуаро. **119.**Напряжение сил (разг.). **121.**Осколок пламени. **122.**Инициатор судебной тяжбы. **123.**Мать Иисуса Христа. **124.**Легкоузнаваемая символика продукта. **125.**Отведенный в сторону угол одеяла. **126.**Поролоновая мочалка.





Из почты «Айболита»

Дочка ела корм для крыски...

Наша маленькая дочка Полинка еще не ходит, но уже везде ползает. Залезла как-то раз за диван, нашла пачку крыскиного корма (у нас в семье живет крыска Лора) и давай в рот совать. Я ее застукала, корм отобрала, перепрятала. Рот прополоскала. На всякий случай вызвала скорую. Врач приехала, осмотрела Полинку, все нормально. Сидит читает состав корма: пшеница, просо, горох, капуста, морковь, картофель, витамины A, C, D, E, натуральный комплекс витаминов группы B. Задумалась, потом говорит:

— Может, ей еще дать?

Елена С., Оренбург

«Запомни, Лена! Тормоз между ног!»

Мы купили машину, и муж решил поучить меня ее водить. Два часа я рулила под его внимательным наблюдением. Училась трогаться и переключаться. Ничего, научилась. Мне даже понравилось, только было страшно, особенно когда навстречу из-за поворота едет машина. Кажется, что она прямо на тебя едет. И дети очень страшные... Они по дороге прыгают! В разные стороны! А еще железнодорожные пути страшные. Я на них заглохла, и меня объезжали машины. Как ни странно, все водители улыбались, никто не издевался, мол, баба за руль села. Но самое страшное — это кошки и собаки, которые вообще неизвестно куда побегут. А еще там в машине три педали, и почему-то муж все время орал мне на ухо: «Запомни, Лена! Тормоз между ног! Запомни!» И когда я пыталась баннер сбить — орал, и когда кота объезжали — орал. Когда у меня от его ора опухло ухо, я сказала:

— Знаешь что, милый, может, у тебя между ног и тормоз, а у меня точно что-то другое!

Елена Щ., Тверь

Пошутила, называется...

Хожу обедать в столовую. Лень с собой что-то брать. И вот сижу ем солянку. В ней оливок много, я их ненавижу. Начала вылавливать оливки и класть в салфетку. Тут подходят мои коллеги с подносами. Сели за стол. Увидев, чем я занимаюсь, один из них спрашивает: «А зачем ты оливки собираешь?» Отвечаю: «Дома доем. До аванса еще неделя, жить-то как-то надо...» На этом наш разговор в раз и закончился.

После обеда директор просит зайти в его кабинет. Дает мне две тысячи рублей со словами: «У тебя сейчас трудно с финансами. Вот тебе до аванса немного денег». Пошутила, называется... Теперь весь офис думает, что я еду по подносам собираю...

Анна, Ставропольский край

РАССКАЗИК

Сидят в джунглях две мышки и вдруг слышат страшный крик Тарзана. Одна мышка — другой: «Опять он зверей пугает!» Вторая: «Да нет, он уже всех давно распугал, наверное, снова не рассчитал длину лианы и высоту кактуса».

***

Мужик приходит к врачу: «Доктор! Что бы я ни делал, я все повторяю по три раза, три раза, три раза. Мне плохо, плохо, плохо. Родственники в ужасе, в ужасе, в ужасе. Только жена довольна, довольна, довольна...»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Каббала. 7.Бакунин. 11.Кваканье. 13.Плиссе. 14.Лесков. 15. Развитие. 16.Староста. 20.Ганнибал. 24. Драхма. 26.Барщина. 27.Овсянка. 28.Рубинштейн. 29.Токката. 30.Соломин. 32. Дворянин. 33.Почтамт. 36.Олимпия. 39. Кряква. 42.Артрит. 45.Штекер. 46.Развязка. 47.Медресе. 49.Риксдаг. 52.Серенада. 54.Аргумент. 55.Фантазер. 56.Осушение. 57.Рапана. 59.Злотый. 62.Гример. 65.Истра. 66.Облик. 67.Опоек. 68.Разнос. 69.Ампер. 70.Наив. 71.Яхве. 72.Песок. 74.Алехин. 75.Вазон. 77.Остер. 78.Кусто. 79.Дружба. 82.Ежовик. 85.Бодяга. 86.Веснушки. 87.Клубника. 89.Медиатор. 91.Спасение. 92.Хворост. 94.Нанайка. 97.Убийство. 99.Острие. 100.Рудник. 101.Вершок. 103.Авантаж. 105.Фаррелл. 107.Крупеник. 108.Иудаизм. 111.Кибитка. 113.Ораторство. 114.Арматор. 115.Тенериф. 117.Акцент. 120.Ленинизм. 124.Блокгауз. 127. Аниматор. 128.Москит. 129.«Гобсек». 130. Интриган. 131.Реакция. 132.Дубрава.

По вертикали: 2.Бастр. 3.Аверс. 4. Акира. 5.Маузер. 6.Анатом. 7.Берег. 8.Колун. 9.Носки. 10.Способ. 12.Иволга. 17.Абрек. 18.Окинава. 19.Тиара. 21. Анонс. 22.Носилки. 23.Бином. 24.Дубовик. 25.Америка. 29.Топчан. 31.Ноябрь. 34.Четверг. 35.Матье. 37.Лошак. 38.Пакгауз. 40.Резервуар. 41.Воздаяние. 43. Престол. 44.Марафет. 48.Романтик. 50. Сутолока. 51.Габрово. 53.Крейсер. 58. Потомство. 60.Трапезная. 61.Страсть. 62. Гарвард. 63.Росянка. 64.Славист. 72.Пятерка. 73.Кориандр. 75.Воротила. 76.Наварра. 80.Ристалище. 81.Бешенство. 83.Хвастун. 84.Сименон. 88.Ухватка. 90. Тиканье. 93.Опека. 95.Норма. 96.Сомали. 98.Скалка. 101.Варшава. 102.Квинтет. 104.Тристан. 106.Рубанок. 109.Домен. 110.Мороз. 111.Котел. 112.Турка. 114. Апломб. 116.Физика. 118.Кристи. 119.Натуга. 121.Искра. 122.Истец. 123.Мария. 124.Бренд. 125.Отгиб. 126.Губка.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

У		Д		П		П	Я	Р	Н	У				А	Р	К	А
С	К	У	Д	О		И		Ю		Х	О	М	Я	К		О	
Т		Х		М	А	К	А	Р	О	В		И		У	Р	Р	И
А	В	И	З	О		Ш		И		А	П	Р	О	Ш		О	
	Р			С	Т	А	К	К	А	Т	О			Е	М	Е	Ц
	А	М	А	Т	И		А		В		М	А	В	Р	О	Д	И
	К		К		Н	И	К	О	Л	А	Е	В			С		Т
П	И	Л	О	Р	А	М	А		О		Л	О	К	А	Т	О	Р
А			П			П	О	Д	С	К	О	К		М	И	Р	О
Р		Т	Я	Г	Л	О		Ж				А	Б	А	К	А	Н
К	О	Р	Н	И		Р		О	К	Л	А	Д		Г		Т	
О		У		П	У	Т	И	Н	А		Л	О	С	Е	Н	О	К
М	Е	Т	А	Н			О	Б	У	В	Ь		Б	Р	Е	Р	А
А			П	О	Л	И	Г	О	Н		Т		О		В		Л
Т	Е	Р	Е	З	А		А	Т	А	С		А	Й	Д	А	Х	О
	З		Л		В		Н		С	У	О	К		И	Д	И	Ш
	Д		Л	А	Р	И	Н	А		Л		Б	О	В	А	Р	И
Т	А	Р	А	Р	А	М		Л	Ж	И	Ц	А		А		О	
Ю		Е		О		Я		Е		Ц		Р	Е	Н	О	Н	С
Р	О	М	А	Н	С		С	К	Р	А	Б		Г		Б		О
Ь		О		А	Н	Ф	И	С	А		О	Б	Е	Л	И	К	С
М	О	Н	А	К	О		Л	Е	Н	И	Н		Р	Я	Д	О	К
А		Т		С	П	Р	А	Й	Т		А	Л	Ь	П	А	К	А

Кто как греется

Весёлые способы

1 Чтоб не замерзнуть, чаще смейтесь! Во время безудержного смеха в организме сокращается 80 групп мышц, в мозг на полной скорости влетают пачки эндорфинов, а кровяное давление подскакивает до потолка, температура тела повышается!

2 Одевайтесь ярко: желтый, оранжевый или красный цвет создают иллюзию тепла, а вместе они работают еще лучше. Для сугрева лучше всего будет завернуться в знамя Шри-Ланки или флаг Бутана.

3 Хотите согреться — вспомните что-нибудь... стыдное. Стыд — сильнейшая эмоция, на которую человек реагирует красными пятнами по лицу из-за резкого расширения капилляров. Точно бросит в жар!

ЗИМА — ЭТО ТАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА, КОГДА ПОД ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ МОЖНО НАДЕТЬ СТАРУЮ РВАНУЮ РУБАШКУ, МАЙКУ И НОСКИ.

Под бой курантов похрюкайте от души, и удача улыбнётся вам!

ОВЕН В следующем году Свинка загонит вас в стойло, где много сена. Так что будете жить в достатке. Поэтому старательно полируйте копытца — впереди будет столько приятных моментов! Что пожелать? Пусть для вас солома будет сладкой, а жизнь — доброй и беспечной! Только не смотрите на сбывшуюся мечту как баран на новые ворота. Берите все, что подарит вам судьба, пока она не передумала.

Ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание.

ТЕЛЕЦ Пристегнитесь как следует! Пришло ваше время — время исполнения желаний! Только четко их формулируйте, а уж небесные силы обо всем позаботятся. И не обрезайте крылья своим желаниям. Ваш талисман на следующий год — новые часы. Наденьте их под бой курантов, и ходики начнут отстукивать счастливый период жизни.

БЛИЗНЕЦЫ Небо и звезды за вас решили: пора менять свою скучную жизнь! Следующий год обещает быть удачным и в семейных делах, и в финансовых вопросах — и вообще во всем. Но не расслабляйтесь, иначе капризная судьба подложит свинью в самый неожиданный момент.

РАК Появится шанс выбраться, наконец, из своей раковины и начать строить великие планы, а добродушная Свинка поможет их осуществить. Единственное, что может помешать, — нерешительность и желание иногда пятиться назад. Будьте уверены в себе, и тогда вы точно отыщите на дне морском драгоценную жемчужину, способную украсить ваше скучное существование.

ЛЕВ Свинка задолго до наступления Нового года упаковала для вас массу подарков и только и ждет случая, чтобы преподнести их. Одно условие: не зазнавайтесь и не принимайте их как должное. Хватит любоваться собой! И оставьте идею завоевания мира на потом. Только в этом случае хозяйка года будет щедра к вам.

ДЕВА Что посеешь, то и пожнешь! Под таким девизом пройдет для вас грядущий год. Хозяйка 2019 года Желтая Свинья — особа справедливая, сильно вредить вам не станет и выдаст то, что заслужили. Ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание. Жизнь не станет легче, зато она будет во много раз интереснее, чем раньше!

ВЕСЫ Наступающий год — год любви. Звезды преподнесут ее вам на блюдечке с голубой каемочкой. Главное — терпение, терпение и еще раз терпение. Вообще судьба улыбается голливудской улыбкой. Однако придется и потрудиться. Идя за мечтой, делайте не «шаг вперед, два шага назад», а наоборот.

СКОРПИОН Перестаньте жалить всех подряд, спрячьте жало до лучших времен. Оно вам не понадобится. Начинайте сеять добро и любовь. Окружайте близких заботой, а чужих радуйте милым словом, участием в их делах, улыбкой. В ответ каждому захочется сказать вам доброе слово. Вместе всегда веселее «шагать по просторам».

СТРЕЛЕЦ Вам кажется, что дела идут не лучшим образом. Но вскоре от этого ощущения не останется и следа. И вы поймете, каково это — быть любимцем хозяйки года! А чтобы задобрить ее, не стесняйтесь и под бой курантов похрюкайте от души. Можете даже подурачиться — Свинке это понравится. Удача точно улыбнется вам в тридцать два зуба!

КОЗЕРОГ Вместо того чтобы идти напролом к своей цели, вы предпочитаете долго бодаться с ветряными мельницами, обдумывать и планировать. Ну зачем испытывать терпение Свиньи своим безмерным занудством?! Подпилите рога. Учитесь жить играючи!

ВОДОЛЕЙ Грядут перемены! Именно так можно охарактеризовать будущий год. Вас ждет масса сюрпризов и резких поворотов судьбы. В какой-то момент может даже показаться, что ситуация выходит из-под контроля. Но тут колесо фортуны сделает резкий поворот и... Итоги 2019 года скорее порадуют, чем принесут разочарование.

РЫБЫ Тихий пескарик или белая акула? Темные глубины или красочные ветки кораллов? Уже в начале года придется сделать выбор. Вы долго искали свою удачу. Но фортуна решила назначить встречу на год Свиньи. Есть все шансы махнуть хвостом и наконец-то получить то, о чем так долго мечтали. Или вильнуть хвостиком — и круто изменить свою жизнь. Однако помните: быть щукой в ведре у Емели не так заманчиво, как выпущенной на волю золотой рыбкой!

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Стихи наших читателей

А В ГОРОДЕ БЫЛА ЗИМА...

По узким улочкам наверх
Она бежала торопливо.
Дул ветер с Кольского залива,
Фонарь качался и скрипел.
А в городе была зима...
Кружили белые метели,
И хлопья крупные летели...
Она любви была полна.
Еще ее любовь пьянила,
Она цветы несла в руках.
На невесомых облаках
Луна, смеясь, за ней следила.
Она уснула на заре...
Все падал снег неосторожно.
И ей казалось невозможным
Такое счастье на земле.
Фонарь качался в тишине,
И в полусумраке камина
Ее любимый томик Грина
Лежал, забытый на столе...

Е. С. Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Не навреди**
  О МОРЖАХ И ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ.
- ✓ **Будь начеку!**
  В МОРОЗ УГРОЖАЕТ ТРОМБОЗ.
- ✓ **На приёме у терапевта**
  ЧАСТЫЙ ПУЛЬС, А ДАВЛЕНИЕ НИЗКОЕ.
- ✓ **Для тех, кто болен диабетом**
  ПЛОХО ЗАЖИВАЮТ РАНЫ НА КОЖЕ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **134787** экз. Заказ **1967**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 26.12.2018 г.
Подписано в печать 19.12.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 153 787 экз. Объем 8 п. л.
16+